

2023

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★モーンティングヨガ_TAKAYO 9:45★muscletraining yoga(75分)_マーサ	01 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_ERIKO 18:30★陰ヨガ_YUMI 20:00★ヨガベースック_AYA	02 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 13:00★ママのためのヨガ~with A-YOGA~_YUMI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA 20:00★ヨガベースック~with A-YOGA_KANA	03 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIIKA 10:00★シェイプアップヨガ(75分)_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA 18:30★Hathayoga&リストラティブヨガ(90分)_MIYAKO	04 11:00★Hathayoga(90分)_YUMI 13:00★陰ヨガ(75分)_YUMI ※開始終了時間ご注意ください。 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_ERIKO	05 10:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~(75分)_KANA	06 10:00★満月ヨガ(75分)_マーサ 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
07 7:00★ブレンダー・ヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~ with A-YOGA~(75分)_YUMI 10:00★BODYワークアウト(75分)_AKINA ※開始終了時間ご注意ください。	08 10:00★むくみすっきりヨガ_ERIKO 18:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	09 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★70歳からのプチコアレピラティス_YAYOI 18:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★ピラティスでポーズを楽しむヨガ_KANA	10 10:00★全身を動かすヨガ_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO	11 10:00★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★リラックスフロヨガ_ERIKO	12 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA	13 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
14 7:00★ブレンダー・ヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~ with A-YOGA~_YUMI 11:30[SPECIAL]★★★Hathayoga(75分)_KUMI 13:00 RYT200無料説明会	15 10:00★Hathayogaflow_ERIKO 18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI	16 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★ママのためのヨガ~with A-YOGA~_YUMI 18:30★体幹を鍛えるピラティス_KANA 20:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA	17 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIIKA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★全身を動かすヨガ_MIYAKO	18 10:00★全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	19 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★陰ヨガ_YUMI 19:00★ピラティスでポーズを楽しむヨガ_KANA 20:30★身体の基本それはピラティスで_KANA	20 10:00★新月ヨガ_マーサ [SPECIAL]★ヤマナポテロリングを楽しもう!_ヤマナプラクティショナーSUU 12:45★下半身(60分) 14:00★上半身(60分) ※開始時間ご注意ください。 17:00★自強術(75分)_CHIHIRO
21 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★モーンティングヨガ_TAKAYO 9:45★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI	22 10:00★ヨガニドラ_YUMI 18:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★ブレンダー・ヤーマー&メディテーション_YUMI	23 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★70歳からのプチコアレピラティス_YAYOI 18:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★ヨガベースック~with A-YOGA~_KANA※会員さま限定	24 10:00★ヨガベースック_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA	25 10:00★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★リラックスフロヨガ_ERIKO 20:00★Hathayogaflow_ERIKO	26 8:30★モーンティングヨガ_CHIHIRO 10:00★自強術(75分)_CHIHIRO 19:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA	27 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
28 7:00★ブレンダー・ヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~ with A-YOGA~_YUMI 9:45★muscletraining yoga(75分)_マーサ	29 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_ERIKO 20:00★ヨガベースック_AYA	30 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA 20:00★集中力を高めるアクティブロマヨガ_KANA ※会員さま限定	31 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIIKA 10:00★シェイプアップヨガ_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA 18:30★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	01	02	03