

2023

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27 7:00★マディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45★シェイプアップヨガ~プチエアロ~(75分)_AKINA 11:30~18:00 RYT200養成講座	28 10:00★HathayogafLOW_MIYAKO 20:00★リラクゼーション_YAYA	29 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★★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	30 8:30[TRIAL]★~★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★★ヨガベシク_YAYA 13:00★リラクゼーション_YAYA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO	31 10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★★脳トレピラティス(75分)_YAYOI	01 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:00★★全身を動かすヨガ_TAKAYO 20:30[TRIAL]★アロマリラクゼーション_MAIKA	02 10:00★★Hathayoga(75分)_マース 17:00★★自選術(75分)_CHIHIRO
03 7:00★マディテーション_YUMI 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45[SPECIAL]★★体伸び縮みするヨガ(75分)_SEIKA 11:30~18:00 RYT200養成講座	04 10:00★★HathayogafLOW~with A-YOGA~_YUMI 18:30★★ヨガ二日_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_YAYA	05 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 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	06 8:30[TRIAL]★~★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★★シェイプアップヨガ_YAYA 13:00★リラクゼーション_YAYA 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	07 10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI	08 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★自選術(75分)_CHIHIRO 19:00★★ヨガベシク_KANA 20:30[NEW]★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA	09 10:00★★Hathayoga_マース 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO
10 7:00★★朝ヨガ_TAKAYO 8:30★~★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45★★muscletrainingyoga(75分)_マース 11:30~18:00 RYT200養成講座	11 10:00★★HathayogafLOW_TAKAYO 18:30★★ゆるめるヨガ_TAKAYO 20:00★★ヨガベシク_YAYA	12 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★★脳トレピラティス_YAYOI 18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA	13 8:30[TRIAL]★~★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★★シェイプアップヨガ_YAYA 13:00★リラクゼーション_YAYA 18:30★★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★HathayogafLOW_MIYAKO	14 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★★ピラティスで本来の身体に戻そう!(75分)_YAYOI	15 8:30★~★モーニングヨガ_CHIHIRO 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:00★★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA	16 10:00★★Hathayoga_マース [SPECIAL]★~★ヤマトホチ(ローリングを楽しむ!)_ヤマトホチ(ローリングを楽しむ!) SUU 12:45★~★下半身(60分) 14:00★~★上半身(60分) ※開始時間に注意ください 17:00★★柔軟性を高めるヨガ
17 7:00★★次園礼拝_YAYA 8:30★~★モーニングヨガ_YAYA 9:45★★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI 11:30~18:00 RYT200養成講座	18 8:30★~★モーニングヨガ_YAYA 10:00★★シェイプアップヨガ(75分)_YAYA 18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA 20:00★★ヨガベシク~with A-YOGA~_KANA	19 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA 20:00★★ヨガベシク~with A-YOGA~_KANA	20 8:30[TRIAL]★~★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★★ヨガベシク_YAYA 13:00★★やさしいヨガ_YAYA 18:30★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 20:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO	21 10:00★★HathayogafLOW_MIYAKO 13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO	22 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★ヨガ_YUMI 19:00★★集中力を高めるアクティブヨガwith A-YOGA_KANA ※会員さま限定 20:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA	23 10:00★★Hathayoga_マース 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★★自選術(75分)_CHIHIRO
24 7:00★マディテーション(50分)_YUMI 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45★★シェイプアップヨガ~プチエアロ~(75分)_AKINA 11:30~18:00 RYT200養成講座	25 10:00★★HathayogafLOW~with a-YOGA~_YUMI 18:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★★リラクゼーション_YAYA	26 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★★脳トレピラティス_YAYOI 18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA_KANA	27 8:30[TRIAL]★~★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★★ヨガベシク_YAYA 13:00★リラクゼーション_YAYA 18:30★★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO	28 10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★★脳トレピラティス(75分)_YAYOI	29 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:00★★アロマヨガwith A-YOGA~_KANA 20:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA	30 10:00★★Hathayoga_マース 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 13:00[WS]楽しみながら身体の動きをしてみよう!(90分)_JIRO 17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO