

2023

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★モーンティングヨガ_TAKAYO 9:45[TRIAL]★アロマでリラックスヨガ(75分)_MAIKA 11:30~18:00 RYT200養成講座	02 10:00★ハタヨガフロー~with A-YOGA ~_YUMI 18:30★陰ヨガ_YUMI 20:00★ヨガベーシック_AYA	03 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_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	04 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIKA 10:00★シェイプアップヨガ_AYA 13:00★やさしいヨガ_AYA 18:30★ハタヨガフロー_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	05 10:00★ヨガベーシック_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★脳トレピラティス(75分)_YAYOI	06 8:30★Hathayoga~with A-YOGA ~_YUMI 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA	07 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
08 7:00★メディテーション_YUMI 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45★シェイプアップヨガブチエロ(75分)_AKINA 11:30~18:00 RYT200養成講座	09 8:30★モーンティングヨガ_CHIHIRO 10:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~(75分)_KANA	10 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★体幹を鍛えるピラティス_KANA 20:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA_KANA	11 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIKA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO	12 10:00★ハタヨガフロー_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI	13 8:30★Hathayoga~with A-YOGA ~_YUMI 10:00★自強術(75分)_CHIHIRO 19:00★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA	14 10:00[SPECIAL]★ハタヨガの基本のキ_MAMI 11:30~16:30[WS]アーユルヴェーダで自分の体質を知ろう!~日々の生活をより快適に過ごす基本の方法~_MAMI(休憩有)※ 17:00★自強術(75分)_CHIHIRO
15 7:00★朝活ヨガ_AYA 8:30★モーンティングヨガ_AYA 9:45[SPECIAL]★アーサナアライメント(75分)_SHIZUKA 11:30~18:00 RYT200養成講座	16 10:00★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 18:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	17 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA 20:00★ヨガベーシック~with A-YOGA~_KANA	18 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIKA 10:00★ヨガベーシック_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	19 10:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★脳トレピラティス(75分)_YAYOI	20 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★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA	21 10:00★Hathayoga_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~上半身(60分) 14:00~下半身(60分) ※開始時間ご注意ください 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
22 8:30★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 9:45[SPECIAL]★季節に寄り添うアーユルヴェーティックヨガ(75分)_NAHO 11:30~18:00 RYT200養成講座	23 10:00★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★シェイプアップヨガ_AYA	24 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	25 8:30[TRIAL]★モーンティングヨガ_MAIKA 10:00★シェイプアップヨガ_AYA 13:00★やさしいヨガ_AYA 18:30★リストラティブヨガMIYAKO 20:00★ヨガベーシック_MIYAKO	26 10:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	27 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:00★集中力を高めるアクティブアロマヨガ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	28 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
29 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 9:45★muscletrainingyoga(75分)_マーサ 11:30~18:00 RYT200養成講座	30 10:00★陰ヨガ_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	31 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_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	01	02	03	04