

2023

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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 8:30[TRIAL]★〜★モーニングヨガ_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	02 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_YAYOI	03 8:30★〜★モーニングヨガ_CHIHIRO 10:00★★ヨガベーシック〜with A-YOGA〜(75分)_KANA 18:30★★陰ヨガ(75分)_YUMI	04 10:00★★Hathayoga_マーサ [SPECIAL]★〜★ヤマナボディローリングを楽しもう!_ヤマナボディローナー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
05 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★★Hatayoga〜with A-YOGA〜_YUMI 9:45★★シェイプアップヨガ〜ブチエアロ〜(75分)_AKINA 11:30~18:00 RYT200養成講座	06 10:00★★ハタヨガフロー〜with A-YOGA〜_YUMI 18:30★★Hatayoga〜with A-YOGA〜_YUMI 20:00★★リラックスヨガ_AYA	07 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★★ヨガベーシック〜with A-YOGA_KANA	08 8:30[TRIAL]★〜★モーニングヨガ_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	09 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_YAYOI	10 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	11 10:00★★hatayoga_マーサ 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
12 7:00★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30[SPECIAL]★〜★Triyoga フロー〜エスラジの優雅な音色のliveハ〜モニー〜(80分)_Kei ※クールダウンの際にエスラジの生演奏があります 10:00[SPECIAL]キールタン_Kyoko ※生音楽演奏 11:30~18:00 RYT200養成講座	13 10:00★★新月フロー〜with A-YOGA〜_YUMI 18:30★★ヨガニドラ_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_AYA	14 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★★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA 20:00★★骨格調整ヨガ〜with A-YOGA〜_KANA	15 8:30[TRIAL]★〜★モーニングヨガ_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	16 10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO	17 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★★身体の基本それはピラティスで_KANA	18 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
19 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★〜★モーニングヨガ_マーサ 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	20 10:00★★陰ヨガ_YUMI 18:30★★Hatayoga〜with A-YOGA〜_YUMI 20:00★★リラックスヨガ_AYA	21 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★★アロマヨガ〜with A-YOGA_KANA	22 8:30[TRIAL]★〜★モーニングヨガ_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	23 8:30★〜★モーニングヨガ_AYA 10:00★★ヨガベーシック(75分)_AYA 18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう!(75分)_YAYOI	24 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_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★★アロマヨガ〜with A-YOGA〜_KANA	25 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★★デトックスヨガ_CHIHIRO
26 7:00★★太陽礼拝(50分)_AYA 8:30★〜★モーニングヨガ_AYA 9:45[SPECIAL]★〜★ロータスのムドラーヨガと発声チャクラ瞑想(75分)_YUKA 11:30~18:00 RYT200養成講座	27 10:00★★満月ヨガ_TAKAYO 20:00★★ヨガベーシック_AYA	28 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	29 8:30[TRIAL]★〜★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★★シェイプアップヨガ_AYA 13:00★★リラックスヨガ_AYA 18:30★★ハタヨガフロー_MIYAKO 20:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO	30 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_YAYOI	01	02