

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	30	31	01	02	03	04
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	10:00★陰ヨガ_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	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	8:30【TRIAL】★～★★モーニングヨガ_MAIIKA 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	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	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	10:00★★Hathayoga_マーサ 【SPECIAL】★～★★ヤムナボディーリングを楽しもう！_ヤムナプラクティショナ-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★★自彌術(75分)_CHIHIRO
05	06	07	08	09	10	11
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～チエアロ～(75分)_AKINA 11:30～18:00 RYT200養成講座	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	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	8:30【TRIAL】★～★★モーニングヨガ_MAIIKA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO	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	8:30★★Hatayoga～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	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	13	14	15	16	17	18
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ハーモニー～(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】キルタン_Kyoko ※生音楽演奏 11:30～18:00 RYT200養成講座	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	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	8:30【TRIAL】★～★★モーニングヨガ_MAIIKA 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	10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	8:30★★Hatayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★★自彌術(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	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	20	21	22	23	24	25
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	10:00★陰ヨガ_YUMI 18:30★★Hatayoga～with A-YOGA～_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	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	8:30【TRIAL】★～★★モーニングヨガ_MAIIKA 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	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	10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:00★★★★集中力を高めるアカティアロマヨガ～with A-YOGA～_KANA ※会員さま限定 20:30★アロマヨガ～with A-YOGA～_KANA	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	27	28	29	30	01	02
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～ヨガと発声チャクラ瞑想(75分)_YUKA 11:30～18:00 RYT200養成講座	10:00★★満月ヨガ_TAKAYO 20:00★★ヨガベーシック_AYA	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	8:30【TRIAL】★～★★モーニングヨガ_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★★ハタヨガフロー_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	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		