

2023

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	30 10:00★ヨガベシック_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！_YAYOI	01 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	02 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
03 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	04 10:00★ハタヨガフロ~with A-YOGA~_YUMI 18:30★陰ヨガ_YUMI 20:00★ヨガベシック_AYA	05 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	06 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★ヨガベシック_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	07 10:00★ハタヨガフロ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI	08 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	09 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
10 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★陰ヨガ(75分)_YUMI ※従来の開始時間より15分遅くなっています。ご注意ください。	11 10:00★ハタヨガフロ~with A-YOGA~_YUMI 18:30★Hatayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	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★体幹を鍛えるピラティス_KANA 20:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA_KANA	13 10:00★ヨガベシック_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★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO	14 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★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	15 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	16 10:00★Hathayoga_マーサ [SPECIAL]★ヤマナボディローリングを楽しもう！_ヤムナプラクティションー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★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
17 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★ハタヨガフロ~with A-YOGA~_YUMI 9:45★muscletrainingyoga(75分)_マーサ 11:30~18:00 RYT200養成講座	18 10:00★ハタヨガフロ_TAKAYO 18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★シェイプアップヨガ_AYA	19 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★ヨガベシック~with A-YOGA~_KANA	20 8:30[TRIAL]★モーニングヨガ_MAIKA 13:00★リラックスヨガ_AYA 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★KA・RA・DAシェイブ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	22 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	23 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★自強術(75分)_CHIHIRO
24 7:00★太陽礼拝(50分)_AYA 8:30★モーニングヨガ_AYA 9:45★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI	25 10:00★陰ヨガ_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	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★アロマヨガ~with A-YOGA_KANA	27 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★ハタヨガフロ_MIYAKO	28 10:00★ヨガベシック_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★ピラティスで本来に戻そう！_YAYOI	29 Koikiインストラクターと一緒にスーリアナマスカーラ！！※会員さま限定 7:00★27回(60分)_YUMI & TAKAYO 8:30★54回(75分)_KANA & AYA 10:00★108回(120分)_CHIHIRO & マーサ & MIYAKO & MAIKA	30 13:00★ピンチャマユラーサナへの道(90分)_KUMI ※中級クラスとなります。