2024 3 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25 7：00★メディテーション(50分)_YUMI 8：30★★Hathayoga~with A-YOGA~ _YUMI 10:00★陰ヨガ_YUMI 【無料】メナードハンドマッサージ会 12:30Koikiメンバー親睦会	26 8:30★朝の陰ヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_TAKAYO 18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_AYA	27 10:00★★身体の基本それはピラティスで_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★★ヨガベーシック~with A-YOGA_KANA	28 8:30★~★★モーニングフローヨガ_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★★KA･RA･DAシェイプ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	29 10:00★★KA･RA･DAシェイプ_MIYAKO 【無料】メナードハンドマッサージ会 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 20:30★リラックスヨガ_AYA	01 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★★ヨガベーシック~with A-YOGA~_KANA ※体験レッスン1回目、3回目不可	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★~★★自彊術_CHIHIRO
03 7:00★★朝活ヨガ(50分)_MAIKA 8:30★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 10:00★★KA･RA･シェイプ_MIYAKO	04 8:30★~★★モーニングフロー_MAIKA 10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO 18:30★★Hatayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	05 10:00★★身体の基本それはピラティスで_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	06 10:00★★シェイプアップヨガ_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★★ハタヨガフロー_MIAYKO	07 10:00★★KA･RA･DAシェイプ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	08 10:00★~★★自彊術_CHIHIRO 19:15★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★アロマヨガヨガ~with A-YOGA~_KANA ※体験レッスン1回目、3回目不可	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★サンカルパ瞑想(50分)_YUMI 8:30★★新月フローヨガ~with A-YOGA_YUMI 10:00★アロマリラックスフローヨガ_YUMI 11:30【SPECIAL】★★Hatayoga(75分)_KUMI 13:15【無料】全米ヨガアライアンス説明会(60分)	11 8:30★~★★モーニングフロー_MAIKA 10:00★★KA･RA･DAシェイプ_MIYAKO 18:30★陰ヨガ_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_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 8:30★~★★モーニングフローヨガ_MAIKA 10:00★★ヨガベーシック_AYA 13:00★やさしいヨガ_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	14 10:00★★骨格調整ヨガ~with a-YOGA~_KANA 13:00★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★リラックスヨガ_AYA	15 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★★ヨガベーシック~with A-YOGA~_KANA 20:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA ※体験レッスン1回目、3回目不可	16 10:00★★Hathayoga_マーサ ★~★★ヤムナボディローリングを楽しもう！ 11:30★~★★下半身(60分) 12:45★~★★上半身(60分) _ヤムナプラクティショナーTOMOKO ※通常クラスとしてご参加頂けます。 ※レンタルボール500円 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
17 7:00★★太陽礼拝(50分)_TAKAYO 8:30★~★★モーニングヨガ_TAAKYO 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	18 8:30★★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★★Hatayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	19 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	20 8:30★~★★モーニングフローヨガ_MAIKA 10:00★★ヨガベーシック_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA	21 10:00★★ヨガベーシックTAKAYO 13:30★デトックスヨガ_CHIHIRO ※開始時間ご注意ください。 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30【TRIAL】★★ヨガベーシック_MAMIKO	22 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★アロマヨガ~with a-YOGA~_KANA 20:30★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA ※体験レッスン1回目、3回目不可	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★デトックスヨガ_CHIHIRO
24 7：00★メディテーション(50分)_YUMI 8：30★★Hathayoga~with A-YOGA~ _YUMI 10:00★★シェイプアップヨガ~プチエアロ~_AKINA	25 8:30★朝の陰ヨガ_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★★満月フローヨガ_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★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	27 8:30★~★★モーニングフローヨガ_MAIKA 18:30★★シェイプアップヨガ_AYA 20:00★リラックスヨガ_AYA	28 10:00★★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 13:00★陰ヨガ_YUMI 19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 20:30★やさしいヨガ_AYA	29 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA 20:30★★★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	30 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
31 7:00★★朝活ヨガ(50分)_AYA 8:30★~★★モーニングヨガ_AYA 10:00★★muscletrainingyoga_マーサ	【3月のご案内】 3月10日(日)SPECIALクラス：追加500円　無料説明会ご参加の方 非会員さま500円 ドアオープンについて：連続クラスの後のクラスをご予約されて早く到着された方は受付前のソファでお待ち頂ける様になりました。(前のクラスを行っていますので静かにお待ちください。) ※新規体験レッスンのお手続きは従来通りレッスン開始25分前です。 ※MIAYAKO先生はお勉強のため3週間ほど不在ですが4月から元気いっぱい復帰しますのでご安心ください。					