2024 4月 ※大好評につき4月末～5月上旬頃より無農薬・有機野菜常備販売開始致します。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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	01	02 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	03 8:30★～★★モーニングフローヨガ_MAIKA 10:00【NEW】★～★★ヤムナボールボディローリングを楽しもう！上下_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 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★KA･RA･DAシェイプ_MIAYKO	04 10:00★★ハタヨガフローヨガ_MIYAKO 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	05 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	06 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
07 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	08 8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★陰ヨガ_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_AYA	09 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★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA ※会員さま限定 20：00★★骨格調整ヨガ～with A-YOGA_KANA	10 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★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	11 10:00★★KA･RA･DAシェイプ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★★ヨガベーシック_AYA	12 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	13 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
14 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 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)	15 8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_AYA	16 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	17 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 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★ハタヨガフローヨガ_MIYAKO	18 10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 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	19 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	20 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
21 7:00★★太陽礼拝(50分)_AYA 8:30★～★★モーニングヨガ_AYA 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	22 8:30★～★★やさしいフローヨガ_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	23 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★★骨格調整ヨガ～with A-YOGA_KANA	24 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★やさしいヨガ_AYA 18:30★★KA･RA･DAシェイプ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	25 10:00★★ハタヨガフローヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 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	26 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★アロマヨガ～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 ※体験レッスン不可	27 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
28 7:00★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★～★★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★muscletrainingyoga_マーサ	29 8:30★～★★モーニングヨガ_AYA 10:00★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 11:30【WS】春の為のアロママッサージ(75分)_MAIKA ～春に合わせたオリジナルアロマオイル作り＆セルフマッサージをお伝えします～	30	01	02	03	04

4月14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
4月29日(月)：workshop 3,500円(材料費込)
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。

※ヤムナボディローリング水曜平日にも増えました☺