2024	5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	01	02	03	04
5月12日(日) workshop: 3,500円 座学になります。			8:30★~★★モーニング∃ガ_MAIKA 10:00【NEW】★~★★ヤムナボールボディ	10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO	8:30★~★★モーニングヨガ_CHIHIRO 10:00★★身体の基本それはピラティスで	10:00★★Hathayoga_マーサ 11:30★★身体の基本それはピラティスで
5月12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			10.00(NEW) * ~ * * * * * * * * * * * * * * * * *	13:00★やさしい∃ガ_MIYAKO	_KANA	11.30★★写体の基本でにはピップイスで _KANA
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			ショナーTOMOKO			
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。)			※通常クラスとしてご参加頂けます。 ※レンタルボール500円	19:15★★身体の基本それはピラティスで		
※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。		18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO	_YAYOI			
※ヤムナボディローリング水曜平日にも増えました◎		20:00★★KA·RA·DAシェイプ_MIAYKO	20:30★リラックス∃ガ_AYA			
05	06	07	08	09	10	11
8:30★~★★モーニング∃ガ_AYA	8:30★~★★モーニング∃ガ_CHIHIRO	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!	8:30★~★★モーニング∃ガ_MAIKA	10:00★★KA·RA·DAシェイプ_MIYAKO	10:00★~★★自彊術_CHIHIRO	10:00★★Hatayoga_マーサ
10:00★★シェイプアップ∃ガ~プチエアロ ~ AKINA	10:00★★骨格調整∃ガ_MAIAKA 11:30★リラックスフロー∃ガ AYA	_YAYOI	10:00★★シェイプアップ∃ガ_AYA	13:00★リストラティブ∃ガ MIYAKO		11:30★★身体の基本それはピラティスで KANA
AKIVA	11.30x 7577721		13:00★やさしい∃ガ_AYA	13.00 × 3×1 97 19 28_HITAKO	19:15★★骨格調整∃ガ~with A-	_MANA
		18:30★★身体の基本それはピラティスで KANA		10.1F+V== /75+++0.00#/==75.1	YOGA~_KANA 20:30★アロマヨガヨガ〜with A-	
		_KAINA 20:00★アロマヨガ〜with A-	18:30★★ハタヨガフロー MIYAKO	19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう! _YAYOI	YOGA~ KANA ※体験レッスン1回目、3	17:00★デトックス∃ガ CHIHIRO
		YOGA_KANA	20:00★リストラティブ∃ガ_MIYAKO		回目不可	
12	13	14	15	16	17	18
7:00★メディテーション(50分)_YUMI	8:30★~★★やさしいフローヨガ_YUMI	10:00★★身体の基本それはピラティスで		10:00★★シェイプアップ∃ガ_MIYAKO	10:00★★柔軟性を高める∃ガ	10:00★★Hathayoga_マーサ
8:30★★Hathayoga~with A- YOGA~ YUMI	10:00★★骨格調整∃ガ(アロマ)_MAIKA	_YAYOI 13:00★脳トレピラティス YAYOI		13:00★やさしい∃ガ MIYAKO	_CHIHIRO	★~★*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)
分)_YUMI 11:30【SPECIAL】★★Hatayoga(75	18:30★陰∃ガ YUMI	18:30★★★体幹を鍛えるピラティス KANA		19:15★★身体の基本それはピラティスで	19:15★アロマヨガ~with A-	_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。
分)_KUMI	20:00★★シェイプアップ∃ガ_AYA	 ※会員さま限定		_YAYOI	YOGA_KANA	※レンタルボール500円
13:15【無料】全米ヨガアライアンス説明会 (60分)		20:00★★骨格調整∃ガ~with A- YOGA KANA		20:30★リラックス∃ガ_AYA	20:30★★骨格調整∃ガ~with A-YOGA ~ KANA ※体験レッスン1回目、3回目不	17:00★★柔軟性を高める∃ガ
(60))		TOGA_KAIVA			可 NANA ※体験レッスン1回日、3回日本 可	17.00 ★ 東集秋日を高めるヨガ _ CHIHIRO
19	20	21	22	23	24	25
7:00★★朝活∃ガ(50分)_TAKAYO 8:30★~★★モーニング∃ガ TAKAYO	8:30★~★★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック TAKAYO	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう! YAYOI	8:30★~★★モーニング∃ガ_MAIKA 10:00★★∃ガベーシック AYA	10:00★★KA·RA·DAシェイプ_MIYAKO	10:00★デトックス∃ガ_CHIHIRO	10:00★★Hathayoga_マーサ 11:30★★身体の基本それはピラティスで
10:00★★muscletrainingyoga_マーサ	10.00 * * 33/\-2990_TARATO	_14101	10.00★ ★ヨガハーシック_AYA 13:00★リラックスヨガAYA	13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO		II.30★★牙杯の整本でにはCプディスで _KANA
		10 . 20		40.45 1 12	19:15★アロマヨガ~with a-	
	18:30★アロマでリラックス∃ガ_YUMI	18:30★★身体の基本それはピラティスで _KANA	18:30★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	19:15★ / LI ⟨∃//~ With a- YOGA~_KANA	
	20:00★★シェイプアップ∃ガ_AYA	20:00★アロマヨガ〜with A-	20:00★ ★ハタヨガフロー_MIYAKO	20:30【TRIAL】★ ★∃ガベーシック	20:30★★★集中力を高めるアクティブアロ	17:00★★柔軟性を高める∃ガ
		YOGA_KANA		_MAMIKO	マヨガ〜with A-YOGA〜_KANA ※体験 レッスン不可	_CHIHIRO
26	27	20	29	20	31	0.1
20 7:00★メディテーション(50分) YUMI	Z/ 8:30★~★★やさしいフローヨガ_YUMI	28 10:00★★身体の基本それはピラティスで	29 8:30★~★★モーニング∃ガ MAIKA	30 10:00★★ハタヨガフロー MIYAKO	21	01 10:00★★Hathayoga マーサ
8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~	10:00★★骨格調整∃ガ(アロマ)_MAIKA	_YAYOI		_		11:30★★身体の基本それはピラティスで
_YUMI 10:00★★身体の基本それはピラティスで		13:00★脳トレピラティス_YAYOI	11:15【無料】POLAハンドマッサージ会 4名 様まで	13:00★やさしい∃ガ_MIYAKO		_KANA
10:00★★写体の基本でにはとうディスで _YAYOI		18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう	fsまで 13:00★やさしいヨガ_AYA			
11:15【無料】POLAハンドマッサージ会 4名	18:30★∃ガ・ニドラ_YUMI	_KANA		19:15★★身体の基本それはピラティスで		17.00 + ++ 白潭华 (2.17.170)
様まで	20:00★★シェイプアップ∃ガ_AYA	20:00★★骨格調整∃ガ~with A- YOGA KANA	18:30★★KA·RA·DAシェイプ MIYAKO	_YAYOI 20:30★リラックス∃ガ_AYA		17:00★~★★自彊術_CHIHIRO
		_	20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	<u>-</u>		