

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。 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 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ようになりました。(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。 <b>※ヤマナボディローリング水曜平日にも増えました◎</b>			8:30★～★モーニングヨガ_MAIKA 10:00【NEW】★～★ヤマナボディローリングを楽しもう！上下_ヤマナボディローリング-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	10:00★ハタヨガフロー_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	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_KANA	10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_KANA
05	06	07	08	09	10	11
8:30★～★モーニングヨガ_AYA 10:00★シェイプアップヨガ～プチエアロ～_AKINA	8:30★～★モーニングヨガ_CHIHIRO 10:00★骨格調整ヨガ_MAIKA 11:30★リラックスフローヨガ_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★～★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★ハタヨガフロー_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	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	10:00★～★自強術_CHIHIRO 19:15★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_KANA 20:30★アロマヨガ～with A-YOGA～_KANA ※体験レッスン1回目、3回目不可	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
12	13	14	15	16	17	18
7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00【WS】日々心掛けたいあれこれ(75分)_YUMI 11:30【SPECIAL】★Hathayoga(75分)_KUMI 13:15【無料】全米ヨガアライアンス説明会(60分)	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	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		10:00★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	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	10:00★Hathayoga_マーサ ★～★ヤマ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) _ヤマナボディローリング-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
19	20	21	22	23	24	25
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	8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★ヨガベーシック_TAKAYO 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	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★～★モーニングヨガ_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_MIYAKO	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【TRIAL】★ヨガベーシック_MAMIKO	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	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
26	27	28	29	30	31	01
7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 11:15【無料】POLAハンドマッサージ会 4名様まで	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★ヨガ・ニドラ_YUMI 20:00★シェイプアップヨガ_AYA	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	8:30★～★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★シェイプアップヨガ_AYA 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	10:00★ハタヨガフロー_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		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_CHIHIRO