

2024

7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>30</b> 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★muscletrainingyoga_マーサ  11:20~18:00 RYT200 哲学・ブレンダー・ヤーマー&メディテーション	<b>01</b> 8:30★~★モニングヨガ_MAIKA 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	<b>02</b> 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	<b>03</b> 8:30★Hathayogaflow~with A-YOGA~_YUMI 10:00【NEW】★~★ヤムナボールポ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  18:30★リストラティブヨガ_MIAYKO 20:00★ハタヨガフロー_MIAYKO	<b>04</b> 10:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIAYKO  13:00★やさしいヨガ_MIAYKO  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	<b>05</b> 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO  19:15【NEW】★~★やさしいフローヨガ_MAIKA 20:30【NEW】★★探求するヨガ~7月はパールシュヴァッコナーサナに取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	<b>06</b> 10:00★★新月フローヨガ_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
<b>07</b> 7:00★★朝活ヨガ_TAKAYO 8:30★~★モニングヨガ_TAKAYO 10:00★★シェイプアップヨガ(プチエアロ)_AKINA  11:20~18:00RYT200 解剖学・アサナ	<b>08</b> 18:30★★ヨガニドラ_YUMI 20:00★★シェイプアップヨガ_AYA	<b>09</b> 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★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIAYKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	<b>10</b> 8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI 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シェイプアップ_MIAYKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	<b>11</b> 10:00★★ハタヨガフロー_MIAYKO  13:00★リストラティブヨガ_MIAYKO  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	<b>12</b> 10:00★~★自強術_CHIHIRO  19:15【NEW】★★探求するヨガ~7月はパールシュヴァッコナーサナに取り組んでみよう!~_MAIKA 20:30★~★やさしいフローヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	<b>13</b> 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
<b>14</b> 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 9:45【SPECIAL】★~★内臓ほくしヨガ(75分)_SEIKA ※開始時間ご注意ください。  11:20~18:00RYT200 ヨーガ哲学・ブレンダー・ヤーマー&メディテーション	<b>15</b> 8:30★~★モニングヨガ_TAKAYO 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 11:30★リラックスヨガ_AYA	<b>16</b> 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	<b>17</b> 8:30★朝の陰ヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_AYA  13:00★リラックスヨガ_AYA  18:30★★ハタヨガフロー_MIAYKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	<b>18</b> 10:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIAYKO  13:00★やさしいヨガ_MIAYKO  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	<b>19</b> 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO  19:15【NEW】★~★やさしいフローヨガ_MAIKA 20:30【NEW】★★探求するヨガ~7月はパールシュヴァッコナーサナに取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	<b>20</b> 10:00★★Hathayoga_マーサ ★~★ヤムナポ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  17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
<b>21</b> 7:00★★月礼拝(50分)_AYA 8:30★~★モニングヨガ_AYA 9:45【ワークショップ】★★アーサナを深めるためのワークショップ~体幹編~_TAKASHI  11:20~18:00 RYT200 解剖学・アサナ	<b>22</b> 8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA	<b>23</b> 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	<b>24</b> 8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI 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_MIAYKO 20:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIAYKO	<b>25</b> 10:00★★シェイプアップヨガ_MIAYKO  13:00★リストラティブヨガ_MIAYKO  19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 20:30【TRIAL】★★ヨガベーシック_MAMIKO	<b>26</b> 10:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO  19:15【NEW】【NEW】★★探求するヨガ~7月はパールシュヴァッコナーサナに取り組んでみよう!~_MAIKA 20:30★~★やさしいフローヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	<b>27</b> 10:00★★満月フローヨガ_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
<b>28</b> 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★muscletrainingyoga_マーサ  11:20~18:00 RYT200 哲学	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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★★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	<b>31</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>