

2024

8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 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	29 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	30 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ロマヨガ~with A-YOGA~_KANA ※会員さま限定	31	01 10:00★★KA・RA・DAシェイプ_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	02 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★~★やさしいフローヨガ_MAIKA 20:30★★探求するヨガ~8月はヴィラパドラーサナ1に取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	03 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
04 7:00★★月礼拝(50分)_AYA 8:30★~★モーニングヨガ_AYA 9:45[SPECIAL]★~★アライメント&リストライティング(75分)_SHIZUKA ※開始時間ご注意ください 11:20~18:00 RYT200 解剖学・アサナ	05 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	06 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	07 8:30★~★モーニングヨガ_AYA 10:00★~★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 13:00★やさしいヨガ_AYA 18:30★リストライティング_MIYAKO 20:00★ハタヨガフロー_MIAYKO	08 10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO 13:00★リストライティング_MIYAKO ※琵琶湖花火大会 19:30~20:30	09 10:00★~★自強術_CHIHIRO 19:15★★探求するヨガ~8月はヴィラパドラーサナ1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	10 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 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
11 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 11:20~18:00 RYT200 哲学	12 8:30★~★モーニングヨガ_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	13 8:30★アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	14 8:30★~★モーニングヨガ_AYA 10:00★★シェイプアップヨガ_AYA	15 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★~★やさしいフローヨガ_AKINA 11:30★陰ヨガ(90分)_YUMI	16 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★~★やさしいフローヨガ_MAIKA 20:30★★探求するヨガ~8月はヴィラパドラーサナ1に取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	17 10:00★★muscletrainingyoga_マーサ 11:30★★太陽礼拝~Aver~_マーサ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
18 7:00★★朝活ヨガ_TAKAYO 8:30★~★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45[SPECIAL]★~★暮らしの筋調整ヨガ(75分)_RIKA ※開始時間ご注意ください 11:20~18:00RYT200 解剖学・アサナ	19 8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:45★★身体の基本それはピラティスで_ERIKO ※開始時間ご注意ください。 20:00★★シェイプアップヨガ_AYA	20 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	21 8:30★朝の陰ヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_AYA 13:00★やさしいヨガ_AYA 18:30★★ハタヨガフロー_MIYAKO 20:00★リストライティング_MIAYKO	22 10:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO 13:00★リストライティング_MIYAKO 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	23 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★★探求するヨガ~8月はヴィラパドラーサナ1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	24 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
25 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 10:00★★太陽礼拝~Bver~_マーサ 11:20~18:00 RYT200 哲学・解剖学	26 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	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★★集中力を高めるアクティブロマヨガ~with A-YOGA~_KANA ※会員さま限定	28 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★リラックスヨガ_AYA 18:30★リストライティング_MIYAKO 20:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO	29 10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★リストライティング_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	30 10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★~★やさしいフローヨガ_MAIKA 20:30★★探求するヨガ~8月はヴィラパドラーサナ1に取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	31 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