

2024

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 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)_AKINA 11:20~18:00 RYT200 解剖学・アサナ	02 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	03 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	04 8:30★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★ヤムナポールボディローリングを楽しもう!上下・ヤムナブラクティショナー TOMOKO 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★ハタヨガフロー_MIAYKO	05 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	06 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~9月はヴィラパドラーサナ3に取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	07 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
08 7:00★朝活ヨガ_TAKAYO 8:30★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45[SPECIAL]★骨盤底筋群ヨガ(75分)_NAHO ※開始時間ご注意ください 11:20~18:00RYT200 アサナ	09 8:30★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★骨盤調整ヨガ(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 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	11 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_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	12 10:00★ハタヨガフロー_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	13 10:00★自強術_CHIHIRO 19:15★探求するヨガ~9月はヴィラパドラーサナ3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	14 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
15 8:30★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 11:20~18:00RYT200 アサナ	16 8:30★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 11:30★リラックスヨガ_AYA	17 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	18 8:30★やさしいフローヨガ_AYA 10:00★月礼拝_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA 18:30★満月フローヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	19 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	20 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~9月はヴィラパドラーサナ3に取り組んでみよう!~_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	21 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) _ヤムナブラクティショナー TOMOKO 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
22 8:30★モーニングヨガ_AYA 9:45[SPECIAL]★ウーマンライフヨガ(75分)_NAO ※男性受講可能 ※開始時間ご注意ください 11:20~18:00RYT200 アサナ	23 8:30★ハタヨガフロー~with A-YOGA~_YUMI 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 11:30★陰ヨガ_YUMI	24 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アロマヨガ~with A-YOGA~_KANA	25 8:30★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★ヨガベーシック_AYA 13:00★やさしいヨガ_AYA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO	26 10:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_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	27 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★探求するヨガ~9月はヴィラパドラーサナ3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	28 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
29 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★muscletrainingyoga_マーサ_YUMI 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 11:20~18:00 RYT200 アサナ	30 8:30★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★骨盤調整ヨガ(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	01	02	03	04	05