

2024

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI	02 8:30★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00【NEW】★ヤマ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	03 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★癒しのリラックス月ヨガ_AYA	04 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~10月はダニエラ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	05 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
06 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(プチエアロ)_AKINA 11:20~18:00 RYT200 アサナ	07 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	08 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 20:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA_KANA	09 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_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	10 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	11 10:00★自強術_CHIHIRO 19:15★探求するヨガ~10月はダニエラ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	12 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_AYA
13 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45【SPECIAL】★基本のヨガ(75分)_MAMI ※開始時間に注意ください 11:20~18:00【WS】基本のアーユルヴェーダを学ぼう！~自分の体質を知る~_MAMI	14 8:30★やさしいフローヨガ_TAKAYO 10:00★ヨガベーシック_TAKAYO 11:30★リラックスヨガ_AYA	15 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	16 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★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO	17 10:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO	18 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~10月はダニエラ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	19 10:00★Hathayoga_マーサ ★ヤマナポール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
20 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 9:45【SPECIAL】★ロータスのムドラー_YUKA 11:20~18:00 RYT200 アサナ	21 8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA	22 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	23 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_MIYAKO 20:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO	24 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	25 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★探求するヨガ~10月には取り組んでみよう！~_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	26 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 17:00★自強術_CHIHIRO
27 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★muscletrainingyoga_マーサ 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 11:20~18:00 RYT200 アサナ	28 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	29 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	30	31 10:00【NEW】★ジヴァムクティヨガ_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★リラックスヨガ_AYA	01	02