

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	02	03	04	05
		10:00★Hathayoga~with A-YOGA_YUMI	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_YAMナブラクティブショナー-TOMOKO  18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★ハタヨガフロー_MIAYKO	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	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	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	07	08	09	10	11	12
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	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 20:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA_KANA	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	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★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	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	14	15	16	17	18	19
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	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	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★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	10:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO  13:00★やさしいヨガ_MIYAKO	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	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) _YAMナブラクティブショナー-TOMOKO  17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
20	21	22	23	24	25	26
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	8:30★モーニングヨガ_YUMI 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA	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	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	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	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	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	28	29	30	31	01	02
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	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	10:00★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		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		