

2024 10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>29</p> <p>7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★muscletrainingyoga_マサ_YUMI 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 11:20~18:00 RYT200 アサナ</p>	<p>30</p> <p>8:30★やさしいヨガ_YUMI 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★アロマリラクゼーション_YUMI 20:00★シェイプアップヨガ_AYA</p>	<p>01</p> <p>10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI</p>	<p>02</p> <p>8:30★やさしいヨガ_YUMI 10:00[NEW]★ヤマナボ〜ルネサンスヨガを楽しまる！上下_ヤマナボラティジョー-TOMOKO 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★ハダヨギアロマ_MIYAKO</p>	<p>03</p> <p>10:00★KA-RA-DAシェイプアップ_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★癒しのリラクゼーション_YAYA</p>	<p>04</p> <p>10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★★★やさしいヨガ_MAIKA 20:30★★★探求するヨガ~10月はダンサ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</p>	<p>05</p> <p>10:00★Hathayoga_マサ 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</p>
<p>06</p> <p>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(フチエフ)_AKINA 11:20~18:00 RYT200 アサナ</p>	<p>07</p> <p>8:30★やさしいヨガ_YUMI 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★ヨガ_YUMI 20:00★シェイプアップヨガ_AYA</p>	<p>08</p> <p>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</p>	<p>09</p> <p>8:30★やさしいヨガ_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</p>	<p>10</p> <p>19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★★ヨガベシク_AYA</p>	<p>11</p> <p>10:00★★★自癒術_CHIHIRO 19:15★★★探求するヨガ~10月はダンサーサナに取り組んでみよう！~_MAIKA 20:30★★★やさしいヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可</p>	<p>12</p> <p>10:00★Hathayoga_マサ 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</p>
<p>13</p> <p>8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45[SPECIAL]★★基本のヨガ(75分)_MAMI ※開始時間ご注意ください 11:20~18:00[WS]基本のアーユルヴェーダ字はう！~自分の体質を知る~_MAMI</p>	<p>14</p> <p>8:30★★★やさしいヨガ_YUMI 10:00★★★ヨガベシク_TAKAYO 11:30★★リラクゼーション_YAYA</p>	<p>15</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>8:30★★★ヨガ_YUMI 10:00★★★ヨガベシク_AYA 13:00★★リラクゼーション_YAYA 18:30★★★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO</p>	<p>17</p> <p>10:00★★KA-RA-DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO</p>	<p>18</p> <p>10:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★★★やさしいヨガ_MAIKA 20:30★★★探求するヨガ~10月はダンサ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</p>	<p>19</p> <p>10:00★Hathayoga_マサ ★★★ヤマナボ〜ルネサンスヨガを楽しまる！ 11:30下半身(60分) 12:45上半身(60分) _ヤマナボラティジョー-TOMOKO 17:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
<p>20</p> <p>7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★ハダヨギアロマ~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</p>	<p>21</p> <p>8:30★★★モニタリング_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA</p>	<p>22</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>8:30★やさしいヨガ_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シェイプアップ_MIYAKO</p>	<p>24</p> <p>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]★★★ヨガベシク_MAMIKO</p>	<p>25</p> <p>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★★★やさしいヨガ_YUMI ※体験レッスン1回目、3回目不可</p>	<p>26</p> <p>10:00★Hathayoga_マサ 11:30★★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★★★自癒術_CHIHIRO</p>
<p>27</p> <p>7:00★★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★★★muscletrainingyoga_マサ 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</p>	<p>28</p> <p>8:30★★★やさしいヨガ_YUMI 10:00★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 18:30★★★ヨガ_ニトラ_YUMI 20:00★★★シェイプアップヨガ_AYA</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>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★★★リラクゼーション_YAYA</p>	<p>01</p>	<p>02</p>