

2024

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b>	<b>31</b> 10:00★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	<b>01</b> 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO  19:15★月礼拝_MAIKA 20:30★Hathayoga~11月はガルダ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	<b>02</b> 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
<b>03</b> 7:00★太陽礼拝(50分)_TAKAYO 8:30★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★シェイプアップヨガ(プチエアロ)_AKINA  11:20~18:00 RYT200 ティーチング	<b>04</b> 8:30★やさしいフローヨガ_TAKAYO 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 11:30★リラックスヨガ_AYA	<b>05</b> 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	<b>06</b> 8:30★Hathayogaflow~with A-YOGA~_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_ヤマ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_MIYAKO	<b>07</b> 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	<b>08</b> 10:00★自強術_CHIHIRO  19:15★Hathayoga~11月はガルダサナに取り組んでみよう!~_MAIKA 20:30[NEW]★お休み前のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	<b>09</b> 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
<b>10</b> 7:00★朝活ヨガ(50分)_AYA 8:30★モーニングヨガ_AYA 9:45[SPECIAL]★骨盤底筋群ヨガ(75分)_NAHO  11:20~18:00 RYT200 ティーチング	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 10:00★ジヴァムクティヨガ_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★ヨガベアシック_AYA	<b>15</b> 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO  19:15★お休み前のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA 20:30★Hathayoga~11月はガルダ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	<b>16</b> 10:00★月礼拝_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) _ヤマナブラクティショナーTOMOKO  17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
<b>17</b> 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 ティーチング	<b>18</b> 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	<b>19</b> 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI  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	<b>20</b> 8:30★朝の陰ヨガ_YUMI 10:00★ヨガベアシック_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_MIYAKO	<b>21</b> 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	<b>22</b> 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO  19:15★Hathayoga~11月はガルダサナに取り組んでみよう!~_MAIKA 20:30★お休み前のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	<b>23</b> 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
<b>24</b> 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30[SPECIAL]★Triyoga フロー~エスラジの優雅な音色のliveハーモニー~(80分)_Kei ※クールダウンの際にエスラジの生演奏があります 10:00[SPECIAL]キールタン_Kyoko ※生音楽演奏 11:30~18:00 RYT200 ティーチング	<b>25</b> 8:30★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★ヨガベアシック_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	<b>26</b> 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★脳トレピラティス_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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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]★ヨガベアシック_MAMIKO	<b>29</b> アーユルヴェーダ・オイルリトリートメント・アピヤンガ_KEI 【3組さま限定!】全身120分コース 10:00~12:00 12:30~14:30 15:00~17:00 ※ご予約はアプリより受付中	<b>30</b> 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★デトックスヨガ_CHIHIRO