

2024

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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★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★リラクソヨガ_AYA	01 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	02 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
03 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	04 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★リラクソヨガ_AYA	05 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	06 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_YAM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	07 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★癒しのリラクソ月ヨガ_AYA	08 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]★お休み前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	09 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
10 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	11 8:30★やさしいハタヨガ~with A-YOGA_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	12 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	13 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	14 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	15 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★お休み前のほく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	16 10:00★月礼拝_マーサ ★ヤマナポール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ナブラクティショナー-TOMOKO 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
17 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	18 8:30★やさしいハタヨガ~with A-YOGA_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	19 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	20 8:30★朝の陰ヨガ_YUMI 10:00★ヨガベアシック_AYA 13:00★リラクソヨガ_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	21 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★リラクソヨガ_AYA	22 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★お休み前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	23 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
24 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	25 8:30★やさしいハタヨガ~with A-YOGA_YUMI 10:00★ヨガベアシック_TAKAYO 18:30★アロマでリラクソヨガ_YUMI 20:00★シェイプアップヨガ_AYA	26 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	27 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	28 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	29 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	30 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