

2024

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★月礼拝~with A-YOGA~_YUMI 10:00★muscletraining_マーサ 11:15[SPECIAL]★Hathayoga(75分)_KUMI ※開始時間ご注意ください。 12:45~18:00 RYT200	02 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 19:15★陰ヨガ_YUMI 20:30★シェイプアップヨガ_AYA ※開始時間ご注意ください。	03 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 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	04 8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00[NEW]★~★ヤムナボールポ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_MIAYAKO 20:00★ハタヨガフロー_MIAYAKO	05 10:00★KA・RA・DAシェイプ_MIAYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIAYAKO 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	06 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA 20:30★骨盤調整ヨガ(アロマ)_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	07 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
08 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	09 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 19:15★Hathayoga~with A-YOFA~_YUMI 20:30★アロマでリラックスヨガ_AYA ※開始時間ご注意ください。	10 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 13:00★陰ヨガ_YUMI 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	11 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_MIAYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYAKO	12 10:00★~★ジヴァムクティヨガ_MIAYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIAYAKO 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 20:30★シェイプアップヨガ_AYA	13 10:00★~★自強術_CHIHIRO	14 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
15 7:00★月礼拝(50分)_AYA 8:30★モーニングヨガ_AYA 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	16 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 19:15★ヨガニドラ_YUMI 20:30★シェイプアップヨガ_AYA ※開始時間ご注意ください。	17 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 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	18 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_MIAYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYAKO	19 10:00★KA・RA・DAシェイプ_MIAYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIAYAKO 19:15★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 20:30★アロマでリラックスヨガ_AYA	20 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA 20:30★骨盤調整ヨガ(アロマ)_MAIKA ※体験レッスン1回目、3回目不可	21 10:00★Hathayoga_マーサ ~★ヤムナポ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
22 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 11:30[WS]日々心掛けたいあれこれ_YUMI	23 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)_TAKAYO 19:15★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:30★アロマでリラックスヨガ_AYA ※開始時間ご注意ください。	24 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 13:00★ヨガ・ニドラ_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	25 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_MIAYAKO 20:00★KA・RA・DAシェイプ_MIAYAKO	26 10:00★シェイプアップヨガ_MIAYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIAYAKO 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	27 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★骨盤調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★おやす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	28 7:00★メディテーション(50分)_YUMI 【Koikiインストラクター・ボタンリレーレッスン】 ~各インストラクターの得意分野を贅沢に味わえる~ 8:30 4人リレー(60分)_TAKAYO & AYA & MAIKA & YUMI 10:00 5人リレー(75分)_CHIHIRO & YAYOI & KANA & マーサ & MIYAKO
29	30	31	01	02	03 8:30★Hathayoga~with a-YOGA~_YUMI 10:00★ハタヨガ&メディテーション(75分)_TAKASHI	04 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