

2025

1 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
					8:30★～★やさしいハタヨガ&サンカルバ瞑想 ～with a-YOGA～(75分)_YUMI 10:00★ハタヨガ&メディテーション(90分)_TAKASHI	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
05	06	07	08	09	10	11
7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIKA 10:00★シェイプアップヨガ(プチエア)_AKINA	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-YOGA～_YUMI 20:30★陰ヨガ_YUMI	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_MAMIKO 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★～★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_ヤムナプラクティショナー-TOMOKO 18:30★リストラティブヨガ_MIAYAKO 20:00★ハタヨガフロー_MIAYAKO	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	10:00★～★自強術_CHIHIRO アーユルヴェーダ・オイルトリートメント・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 19:15★骨格調整ヨガ(アロマ)_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	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
12	13	14	15	16	17	18
7:00★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI 10:00★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 11:30～18:00アライメント養成講座_SHIZUKA	8:30★ハタヨガフロー～with A-YOGA～_YUMI 10:00★シェイプアップヨガ_AYA 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 13:00★ほくしてストレッチヨガ_MAMIKO 18:30★身体を鍛えるピラティス_KANA 20:00★アロマヨガ～with A-YOGA_KANA	8:30★～★やさしいフローヨガ_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_MIAYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYAKO	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	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	10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 【おためし！30分】アーユルヴェーダ・オイルトリートメント・アピヤンガ_KEI ※男性可 11:30～12:45～13:30～ 14:15～15:00～15:45～ 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
19	20	21	22	23	24	25
7:00★太陽礼拝(50分)_TAKAYO 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI	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★ハタヨガフロー～with A-YOGA～_YUMI 20:30★ヨガ・ニドラ_YUMI	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_MAMIKO 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★～★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	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★ヨガベーシック_MAMIKO	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	10:00★Hathayoga_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) _ヤムナプラクティショナー-TOMOKO 17:00★～★自強術_CHIHIRO
26	27	28	29	30	31	01
7:00★朝活ヨガ(50分)_AYA 8:30★～★モーニングヨガ_AYA 10:00★muscletraining_マーサ	8:30★～★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIKA 10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_TAKAYO 19:15★アロマでリラックスヨガ_AYA 20:30★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★ほくしてストレッチヨガ_MAMIKO 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★～★やさしい月礼拝_YUMI 10:00★ヨガベーシック_AYA 13:00★癒しのリラックス月ヨガ_AYA 18:30★月礼拝_MIAYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYAKO	10:00★ハタヨガフロー_MIAYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIAYAKO	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	