

2025

2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	01
						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>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
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(プチエアロ)_AKINA  11:30~18:00 アライメント養成講座	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★陰ヨガ_YUMI 20:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI  13:00[NEW]★ゆるめるヨガ_TAKAYO  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]★~★★ヤムナポールボ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_MIYAKO 20:00★★ハタヨガフロー_MIAYKO	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★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	10:00★★Hatayoga_マーサ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 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  17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★~★★やさしいハタヨガフロー_YUMI 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI  11:30~18:00 アライメント養成講座	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★★シェイプアップヨガ_AYA 20:30★アロマでリラックスヨガ_AYA	8:30★~★★モーニングヨガ_CHIHIRO 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 13:00NEW[TRIAL]★~★★やさしいハタヨガ_MAYUMI  18:30★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA	8:30★~★★やさしい月ヨガ_YUMI 10:00★★月ヨガ_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	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★★シェイプアップヨガ_MAMIKO	10:00★~★★自強術_CHIHIRO  19:15★★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★お休み前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA	10:00★★Hathayoga_マーサ  ★~★★ヤムナ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) _ヤムナブラクティショナー-TOMOKO  17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</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  11:30~18:00 アライメント養成講座	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)_TAKAYO  19:15★ヨガニドラ_YUMI 20:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI  13:00★やさしいヨガ_TAKAYO  18:30★★体幹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_MIAYKO	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★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	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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>01</b>
7:00★★太陽礼拝(50分)_AYA 8:30★~★★モーニングヨガ_AYA 10:00★★muscletrainingYOGA_マーサ  11:30~15:30 アライメント養成講座 16:00~18:00 リストラティブ養成講座	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_AYA 11:30★アロマでリラックスヨガ_AYA	10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 13:00NEW[TRIAL]★~★★やさしいハタヨガ_MAYUMI  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	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]★★基本のハタヨガ_MAYU	10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO  19:15★月ヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA	