

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
<p>【会員限定】：会員さま限定。体験レッスンのご利用不可 【TRIAL】：新人講師のクラス※お支払い方法が選択できます。 【SPECIAL】：特別クラス※別途費用が発生するクラスがありますので、ご予約の際に都度確認をお願いします。 【アーユルヴェーダオイルトリートメント】：レッスンではなく施術になります。 ♡：妊婦さんの参加OKクラス(但し、クラスによっては経験者のみの可能場合があります。予めご了承ください。)</p>			<p>【ご予約】直前まで可能※WSなどは前日締め切りの場合があります。 【キャンセル】2時間前(7時・8時半・パーソナルは前日まで) キャンセル時間を過ぎた場合のキャンセルが2回連続した場合：ペナルティ1,000円・体験・パーソナル1回消化 ※必ずご連絡ください。 【各種手続き※会員さま】前月15日までに店頭にご来店ください。(お電話、メールで受付していません。) 【ご入会のお手続き】レッスン開始前後25分の間で対応。</p>			<p>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</p>
02	03	04	05	06	07	08
<p>7:00★メディテーション(50分)_YUMI ♪ 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ♪ 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</p>	<p>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 13:00[NEW]★ゆるめるヨガ_TAKAYO 19:15★陰ヨガ_YUMI ♪ 20:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ♪</p>	<p>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 21:15[TRIAL]★睡眠を深めるゆったりヨガ(45分)_MAYUMI ※毎月第1・3_2月~9月限定</p>	<p>8:30★★★やさしいフローヨガ_YUMI ♪ 10:00★★★ヤムナポールボテ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_MIYAKO ♪ 20:00★★ハタヨガフロ_MIYAKO ♪</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10:00★★Hathayoga_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</p>
09	10	11	12	13	14	15
<p>7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★★★やさしいハタヨガフロ_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</p>	<p>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 13:00[NEW]★ゆるめるヨガ_TAKAYO 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</p>	<p>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 18:30★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA ♪</p>	<p>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 ♪</p>	<p>10:00★★★ジヴラムクティヨガ_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</p>	<p>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</p>	<p>10:00★★Hathayoga_マーサ ★~★★ヤムナボテ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) _ヤムナプラクティショナー-TOMOKO ♪ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>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 11:30~18:00 アライメント養成講座</p>	<p>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 13:00[NEW]★ゆるめるヨガ_TAKAYO 19:15★ヨガニド_YUMI ♪ 20:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ♪</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 18:30【会員限定】★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA 20:00★アロマヨガ~with A-YOGA_KANA 21:15[TRIAL]★睡眠を深めるゆったりヨガ(45分)_MAYUMI ※毎月第1・3_2月~9月限定</p>	<p>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★★★ジヴラムクティヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ♪</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 ♪</p>
23	24	25	26	27	28	01
<p>7:00★メディテーション(50分)_YUMI ♪ 8:30★★ハタヨガフロ~with A-YOGA~_YUMI ♪ 10:00★陰ヨガ_YUMI ♪ 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</p>	<p>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</p>	<p>10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう_KANA ♪ 20:00【会員限定】★★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ~with A-YOGA~_KANA</p>	<p>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</p>	<p>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 ※毎月第4開催</p>	<p>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</p>	