

2025

3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
23	24	25	26	27	28	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の場合があります。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回連続した場合は：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】グレードダウンする場合：前月15日までに店頭にご来店ください。  (お電話・LINE・メール・DM等でお手続きしていません。必ず店頭でお届け出書にサインをご記入ください。)  グレードアップする場合：店頭でお届け出書にサインの上、月中内での変更の場合は端数分の金額をお支払いください。  【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_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 ☺  10:00★シェイプアップヨガ(フチエアロ)_AKINA    11:30~18:00 リストラティブ養成講座</p>	<p>8:30★~★やさしいヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺  10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA    13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO    19:15★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ☺  20:30★陰ヨガ_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_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【NEW】★~★ヤマナポールボディアロリングを楽しもう！上下_ヤマ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</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_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_YAYOI  20:30★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA</p>	<p>10:00★Hatayoga_マーサ  11:30★★身体の基本それはピラティス_KANA    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)_MAIKA  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_MAMIKO    11:30~18:00 リストラティブ養成講座</p>	<p>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</p>	<p>10:00★ヨガベーシック_MAMIKO    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</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★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★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO    13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>10:00★自癒術_CHIHIRO ☺    19:15★月ヨガ(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  11:30★★身体の基本それはピラティス_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★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</p>	<p>8:30★~★やさしいヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺  10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_TAKAYO    13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO    19:15★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ☺  20:30★ヨガ〜ドラ_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_MIYAKO  20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>8:30★~★モーニングヨガ_AYA  10:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO    13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ☺    18:30★身体の基本それはピラティス_YAYOI ※開始時間ご注意ください。</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★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA</p>	<p>10:00★Hathayoga_マーサ    ★~★ヤマナポールボディアロリングを楽しもう！  11:30下半身(60分)  12:45上半身(60分)  _ヤマナブラクティショナー-TOMOKO ☺  17:00★自癒術_CHIHIRO</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>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★身体の基本それはピラティス_YAYOI</p>	<p>8:30★~★やさしいヨガ~with a-YOGA~_YUMI ☺  10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA    13:00★ゆるめるヨガ_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</p>	<p>10:00★身体の基本それはピラティス_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_YAYOI  20:30【TRIAL】★★基本のハタヨガ_MAYU</p>	<p>10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO    19:15★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA  20:30★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p>	<p>10:00【SPECIAL】★★アライメントヨガ(75分)_SHIZUKA  11:30★身体の基本それはピラティス_KANA    17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
30	31					
<p>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 ☺    11:30【SPECIAL】★★ハタヨガ(75分)_KUMI ☺    13:15全米ヨガアライアンス無料説明会</p>	<p>8:30★~★やさしいヨガ~with a-YOGA~_YUMI ☺  10:00★骨格調整ヨガ(アロマ)_MAIKA    13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO</p>					