

2025

4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	01	02	03	04	05
【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※通常クラスとして受講して頂け鶴場合と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。29日と30日は通常クラスとして受講して頂けます。 【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。)		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_YAYOI 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	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★ハタヨガフロー_MIYAKO	10:00★★シェイプアップヨガ_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_MAIIKA 20:30【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIIKA	10:00【NEW】★★Hathayoga_KATSUKI 11:15【NEW】★~★アライメントヨガ_SHIZUKA ※開始時間ご注意ください。 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
06	07	08	09	10	11	12
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 11:30~16:30 ウーマンライフステージヨガ養成講座	8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺ 10:00【NEW】★★アライメントヨガ_MAMIKO 13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO 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★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 ☺	8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★★ハタヨガフロー_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★リラックスフローヨガ_MAMIKO	10:00★~★自強術_CHIHIRO ☺ 19:15【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIIKA 20:30★お休み前のほくしてストレッチヨガ_MAIIKA	10:00★★Hathayoga_KATSUKI 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
13	14	15	16	17	18	19
7:00★★月礼拝(50分)_MAIIKA 8:30★~★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIKA 11:15【SPECIAL】★~★ハタヨガ(75分)_KUMI ☺ 13:00全米ヨガアライアンス無料説明会	8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺ 10:00★★アライメントヨガ_MAMIKO 13:00★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	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	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★★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 ☺	10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_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_MAIIKA 20:30【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIIKA	10:00★★Hathayoga_KATSUKI ★~★ヤムナポール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) _ヤムナプラクティショナー-TOMOKO ☺ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
20	21	22	23	24	25	26
7:00★★メディテーション(50分)_YUMI 8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 11:30~16:30 ウーマンライフステージヨガ養成講座	8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺ 10:00★★ハタヨガフロー_TAKAYO 13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO 19:15★★ヨガニドラ_YUMI ☺ 20:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ☺	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	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	10:00★★ハタヨガフロー_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_MAYUMI ※毎月第4 最長1年限定	10:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIIKA 20:30★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIIKA	10:00★★Hathayoga_KATSUKI 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★~★自強術_CHIHIRO ☺
27	28	29	30	01	02	03
7:00★★朝活ヨガ(50分)_AYA 8:30★~★モーニングヨガ_AYA 11:30~16:30 ウーマンライフステージヨガ養成講座	8:30★~★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIIKA 10:00★★アライメントヨガ_MAMIKO 13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO 19:15★★シェイプアップヨガ_AYA 20:30★★リラックス月ヨガ_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 18:30★★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA ☺	18:30★★ハタヨガフロー_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺	【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。		