

2025

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
27	28	29	30	01	02	03						
<p>【会員限定】：会員さま限定。体験レッスンのご利用不可</p> <p>【TRIAL】：新人講師のクラス※お支払い方法が選択できます。</p> <p>【SPECIAL】：特別クラス※通常クラスとして受講して頂け場合は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。</p> <p>【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。</p> <p>☺：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な場合があります。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場合があります。</p> <p>【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。</p> <p>【各種お手続き※会員さま】グレードダウンする場合：前月15日までに店頭にて来店ください。(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。)</p> <p>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。</p> <p>【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★シェイプアップヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>19:15★★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI</p> <p>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</p> <p>19:15★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p> <p>20:30★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA</p>	<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MAYUMI ☺</p> <p>10:00★★自強術_CHIHIRO ☺</p>	<p>8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>10:00★★アライメントヨガ_MAMIKO</p> <p>13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>19:15★アロマでリラックスヨガ_AYA</p> <p>20:30★★シェイプアップヨガ_AYA ☺</p>	<p>8:30★～★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI</p> <p>10:00★★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_KANA ☺</p> <p>11:30★リラックスヨガ_AYA ☺</p> <p>18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>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 ☺</p> <p>10:00【NEW】★～★ヤムナポールボディーリングを楽しもう！上下_YAMナブラクティショナー-TOMOKO ☺</p> <p>18:30★★リラックスヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>20:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO</p>	<p>10:00★★～★ジヴラムクティヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI</p> <p>20:30★★リラックスフローヨガ_MAMIKO</p>	<p>10:00★～★自強術_CHIHIRO ☺</p> <p>19:15【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA</p> <p>20:30★★お休み前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺</p> <p>11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>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</p> <p>17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p>
04	05	06	07	08	09	10						
<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MAYUMI ☺</p> <p>10:00★★自強術_CHIHIRO ☺</p>	<p>8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>10:00★★アライメントヨガ_MAMIKO</p> <p>13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>19:15★アロマでリラックスヨガ_AYA</p> <p>20:30★★シェイプアップヨガ_AYA ☺</p>	<p>8:30★～★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI</p> <p>10:00★★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_KANA ☺</p> <p>11:30★リラックスヨガ_AYA ☺</p> <p>18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>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 ☺</p> <p>10:00【NEW】★～★ヤムナポールボディーリングを楽しもう！上下_YAMナブラクティショナー-TOMOKO ☺</p> <p>18:30★★リラックスヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>20:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO</p>	<p>10:00★★～★ジヴラムクティヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI</p> <p>20:30★★リラックスフローヨガ_MAMIKO</p>	<p>10:00★～★自強術_CHIHIRO ☺</p> <p>19:15【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA</p> <p>20:30★★お休み前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺</p> <p>11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>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</p> <p>17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p>						
11	12	13	14	15	16	17						
<p>7:00★★メディテーション(50分)_YUMI ☺</p> <p>8:30★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>11:15【SPECIAL】★★ハタヨガ(75分)_KUMI ☺</p> <p>13:00全米ヨガアライアンス無料説明会</p>	<p>8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>10:00★★アライメントヨガ_MAMIKO</p> <p>13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>19:15★アロマでリラックスヨガ_AYA</p> <p>20:30★★シェイプアップヨガ_AYA ☺</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI</p> <p>18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>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 ☺</p> <p>10:00★★ハタヨガフロー_AYA ☺</p> <p>13:00★やさしいヨガ_AYA ☺</p> <p>18:30★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO</p> <p>20:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO</p> <p>13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI</p> <p>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</p> <p>19:15★★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p> <p>20:30【NEW】★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺</p> <p>★～★ヤムナポールボディーリングを楽しもう！ 11:30下半身(60分) 12:45上半身(60分) _YAMナブラクティショナー-TOMOKO ☺</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>						
18	19	20	21	22	23	24						
<p>7:00★★アライメントフローヨガ(50分)_MAIKA</p> <p>8:30★～★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p> <p>10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI</p>	<p>8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>10:00★★ハタヨガフロー_TAKAYO ☺</p> <p>13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>19:15★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>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</p> <p>18:30【会員限定】★★体幹を鍛えるピラティス_KANA</p> <p>20:00★★アロマヨガ～with A-YOGA_KANA</p> <p>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 ☺</p> <p>10:00★★シェイプアップヨガ_AYA ☺</p> <p>13:00★★リラックスヨガ_AYA ☺</p> <p>18:30★★～★ジヴラムクティヨガ_MIYAKO</p> <p>20:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO</p> <p>13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI</p> <p>20:30★★アロマでリラックスヨガ_AYA</p>	<p>10:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p> <p>19:15★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA</p> <p>20:30★★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺</p> <p>11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>17:00★～★自強術_CHIHIRO ☺</p>						
25	26	27	28	29	30	31						
<p>7:00★★朝活ヨガ(50分)_AYA ☺</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_AYA ☺</p> <p>10:00★★シェイプアップヨガ&エアロ_AKINA</p>	<p>8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺</p> <p>10:00★★アライメントヨガ_MAMIKO</p> <p>13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>19:15★アロマでリラックスヨガ_AYA</p> <p>20:30★★ハタヨガフロー_AYA ☺</p>	<p>10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI</p> <p>18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう_KANA ☺</p> <p>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 ☺</p> <p>10:00★★ハタヨガフロー_AYA ☺</p> <p>13:00★やさしいヨガ_AYA ☺</p> <p>18:30★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p> <p>20:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★～★ジヴラムクティヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>19:15★★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA</p> <p>20:30★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺</p> <p>11:15★～★アライメントヨガ_SHIZUKA</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>						