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。</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★～★モーニングヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>10:00★★ハタヨガフロー_TAKAYO ☺</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>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★～★モーニングヨガ_TAKAYO ☺</p> <p>10:00★★ハタヨガフロー_TAKAYO ☺</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>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_みーこ</p> <p>13:00【NEW】★やさしいウーマンライフヨガ_TAKAYO ☺ ※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます</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【NEW】★★ウーマンライフヨガ_AYA</p> <p>☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます</p> <p>13:00★リラックスヨガ_AYA ☺</p> <p>18:30★★～★ジヴムクティヨガ_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&アロマ_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_みーこ</p> <p>13:00【NEW】★やさしいウーマンライフヨガ_TAKAYO ☺ ※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます</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(75分)_SHIZUKA</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>						