

2025

6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 7:00★メディテーション(50分)_YUMI ☺ 8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★シェイプアップヨガ(プチエアロ)_AK INA 11:20～17:50 RYT200	02 8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★アライメントヨガ_みーこ 13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺ 19:15★陰ヨガ_YUMI ☺ 20:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺	03 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	04 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_YAMナブラクティ シヨナー-TOMOKO ☺ 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	05 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	06 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★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA	07 10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺ 11:30【NEW】★やさしいフローヨガ&リスト ラティブヨガ(75分)_KATSUKI ☺ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIR O
08 7:00★メディテーション(50分)_YUMI ☺ 8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★リラックスフローヨガ_みーこ 11:20～17:50 RYT200	09 8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★アライメントヨガ_みーこ 13:00★やさしいウーマンライフヨガ_TAKAY O ☺ ※ ウーマンと表示していますが男性もご参加頂 けます 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 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	11 8:30★～★やさしいフローヨガ～満月Ver ～_YUMI ☺ 10:00★★ウーマンライフヨガ～満月ver～_A YA ☺ ※ウーマンと表示していますが男性も ご参加頂けます 13:00★やさしいヨガ_AYA ☺ 18:30★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIY AKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺	12 10:00★～★ジヴムクティヨガ_MIYAK O 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！_YAY OI 20:30★リラックスフローヨガ_MAMIKO	13 10:00★～★自強術_CHIHIRO ☺ 19:15★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★お休み前のほくしてストレッチヨガ_ MAIKA	14 10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_K ANA アーユルヴェーダ・オイルトリートメント・アピヤン ガ_KEI 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
15 7:00★メディテーション(50分)_YUMI☺ 8:30★～★やさしいハタヨガ～whit A-YOGA～_YUMI☺ 9:45【SPECIAL】★★ダウンドッグを深めよう ！～下半身編～(75分)_TAKASHI ※開始時間ご注意ください 11:20～17:50 RYT200	16 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★ヨガエドラ_YUMI ☺ 20:30★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺	17 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	18 8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★ハタヨガフロー_AYA ☺ 13:00★リラックスヨガ_AYA ☺ 18:30★～★ジヴムクティヨガ_MIYA KO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO ☺	19 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	20 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【NEW】★★アライメントヨガ(アロ マ)_MAIKA	21 10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺ ★～★ヤムナポールローリングを楽しもう！ 11:30下半身(60分) 12:45上半身(60分) _ヤムナブラクティシヨナー-TOMOKO ☺ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
22 7:00★★太陽礼拝(50分)_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_Y AYOI 11:20～17:50 RYT200	23 8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★アライメントヨガ_みーこ 13:00★やさしいウーマンライフヨガ_TAKAY O ☺ ※ ウーマンと表示していますが男性もご参加頂 けます 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	24 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	25 8:30★～★やさしいフローヨガ～新月Ver ～_YUMI ☺ 10:00★★ウーマンライフヨガ～新月ver～_A YA☺※ウーマンと表示していますが男性もご 参加頂けます 13:00★やさしいヨガ_AYA ☺ 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺ 20:00★★ハタヨガフロー～新月ver～_MIY AKO	26 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_Y AYOI 20:30【TRIAL】★～★やさしいハタヨガ_ MAYUMI	27 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★★アライメントヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ _MAIKA	28 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 ☺
29 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 9:45★～★★アライメントヨガ(75 分)_SHIZUKA ※開始時間ご注意ください 11:20～17:50 RYT200	30	01 【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く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。)	02	03 【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。	04	05