

2025		9 月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	01	02	03	04	05	06
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)_AKINA 11:20～17:50 RYT200	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 ☺ 18:30★陰ヨガ_YUMI ☺ 20:00★★ウーマンライフヨガ_AYA☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます	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	8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ ★～★★ヤムナボールボディローリングを楽しもう！ 10:00上下編 11:15【NEW】ヤムナフィットネス編 ヤムナブラクティショナ-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★★Hathayoga_AYA 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★おやすみ前のほぐしてストレッチヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★★アライメントヨガ_MAIKA	10:00★★★Hathayoga_KATSUKI ☺ 11:30★やさしいフローヨガ&リストラティブヨガ(75分)_KATSUKI ☺ 13:15【無料】体験会(40分)_KATSUKI ※会員さまのお付き添いOK 17:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
07	08	09	10	11	12	13
7:00★★★朝活ヨガ(50分)_MAIKA 8:30★～★★朝のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA 10:00★★★シェイプアップヨガ(プチエアロ)_AKINA 11:20～17:50 RYT200	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_TAKAYO ☺※ ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます 18:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:00★★ハタヨガフロー_AYA ☺	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	8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★★★ハタヨガフロー_YUMI ☺ 13:00★ヨガ・ニドラ_YUMI ☺ 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★★★アライメントヨガ_みーこ	10:00★★★自強術_CHIHIRO ☺ 19:15★★★アライメントヨガ_MAIKA 20:30★お休み前のほぐしてストレッチヨガ(アロマ)_MAIKA	10:00★★★Hathayoga_KATSUKI ☺ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
14	15	16	17	18	19	20
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★★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 10:00【WS】日々の生活に取り入れたいヨーガ哲学Ⅱ(スタジオ・オンライン・アーカイブ) 11:20～17:50 RYT200	8:30★～★★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★★ウーマンライフヨガ_AYA ☺※ ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます 11:30★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★★★骨格調整ヨガ～with A-YOGA_KANA	8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★★★ウーマンライフヨガ_YUMI☺※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★陰ヨガ_YUMI☺ 18:30★★★～★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO ☺	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	10:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★おやすみ前のほぐしてストレッチヨガ(アロマ)_MAIKA 20:30★★★アライメントヨガ_MAIKA	10:00★★★Hathayoga_KATSUKI ☺ ★～★★ヤムナ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) ヤムナブラクティショナ-TOMOKO ☺ 17:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
21	22	23	24	25	26	27
7:00★メディテーション(50分)_YUMI☺ 8:30★～★★モーニングヨガ_AYA 9:45【SPECIAL】★アルダチャンドラーサナを深めよう！(75分)_TAKASHI ※開始時間ご注意ください。 11:20～17:50 RYT200	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_TAKAYO ☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます 18:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:00★★★ハタヨガフロー_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★アロマヨガ～with A-YOGA～_KANA	8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI☺ 13:00★リラックスヨガ_YUMI ☺ 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺ 20:00★★★シェイプアップヨガ_MIYAKO	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】★～★★やさしいハタヨガ_MAYUMI	10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 18:15【無料】体験会(40分)_YUMI ※会員さまのお付き添いOK	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 ☺
28	29	30	01	02	03	04
7:00★★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO☺ 8:30★～★★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI 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		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【会員さま限定】★★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ～with A-YOGA～_KANA	【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職場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。 【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。 【WS】：ワークショップ※別途費用が発生致します。 【無料】：ご入会前の初心者の方向けプチ体験レッスン会です。通常クラスを体験されたい方は体験レッスン1回or3回をご利用ください。 ☺：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。)		【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。) 【ご入会のお手続き】レッスン開始前後25分の間で対応。	