

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	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け鶏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。			【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日までに店頭へご来店ください。 (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。			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
02	03	04	05	06	07	08
7:00★メディテーション(50分)_YUMI ☺ 8:30★～★★やさしいヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★リラックスフローヨガ_YUMI ☺ 11:20～17:50 RYT200	8:30★～★★モーニングヨガ_みーこ 10:00★ワークマンライフヨガ_TAKAYO ☺ ※男性参加OK 11:30★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺	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 ☺ ★～★ヤマナボールボディローリングを楽しもう！ 10:00上下編 11:15ヤマナフットフィットネス編 ヤマナブラクティショナーTOMOKO ☺ 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺ 20:00★ハタヨガフロー～満月version～_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★★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
09	10	11	12	13	14	15
7:00★メディテーション(50分)_YUMI ☺ 8:30★～★★やさしいヨガ～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ガが哲学(スタジオ・オンライン・アーカイブ) 11:20～17:50 RYT200	8:30★～★★やさしいヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★★アライメントヨガ_みーこ 13:00★やさしいワークマンライフヨガ_TAKAYO ☺ ※男性参加OK 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★★骨格調整ヨガ～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★リラックスヨガ_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 ☺ ★～★ヤマナボ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) _ヤマナブラクティショナーTOMOKO ☺ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
16	17	18	19	20	21	22
7:00★太陽礼拝(50分)_MAIKA ☺ 8:30★～★★モーニングヨガ_TAKAYO ☺ 9:45★～★★★アライメントヨガ(75分)_SHI ZUKA ※開始時間ご注意ください。 11:20～17:50 RYT200	8:30★～★★やさしいヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★ハタヨガフロー_TAKAYO ☺ 13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO 18:30★ヨガニド_YUMI ☺ 20:00★ワークマンライフヨガ_AYA ☺※男性参加OK	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	8:30★～★★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★ワークマンライフヨガ_YUMI ☺※男性参加OK 13:00★除ヨガ_YUMI ☺ 18:30★～★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺	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～新月version～_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★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★～★★自強術_CHIHIRO ☺
23	24	25	26	27	28	29
7:00★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO ☺ 8:30★～★★モーニングヨガ_TAKAYO ☺ 10:00★～★★自強術_CHIHIRO	8:30★～★★モーニングヨガ_TAKAYO ☺ 10:00★アライメントヨガ_みーこ 11:30★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★★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	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★アロマでリラックスヨガ_AYA	10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★アライメントヨガ_MAIKA 20:30★おやすみ前のほぐしてストレッチヨガ(アロマ)_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 ☺ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
30						
7:00★～★★モーニングヨガ(50分)_AYA ☺ 8:30★★ワークマンライフヨガ_AYA ☺ ※男性参加OK 9:45★～★★★ハタヨガフロー(75分)_MIYAKO ※開始時間ご注意ください。						