2025	11月
2025	

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
	全し					10:00★★Hathayoga_KATSUKI ۞
「TRIAL」:新人講師のクラス※お支払い方法が選択できます。					11:30★やさしいフローヨガ&リストラティブヨガ(75	
「TRIAL」:特別クラス※ 通常クラスとして受講して頂け鵜場合と別途費用が発生するクラスがありますので、ご予約のニ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				分)_KATSUKI ۞		
「ISPECIAL」、特別グラスベル語がプラスでは、支持しては、対象のと対象を向上が発生するプラスがありますが、というがいの、そのでは、これがのファインとがは、これがいた場合、インがデュートでは、対象にお皮を認めるが願いします。			が2回走机のに場合:バグルグ11,000	1. 体級・ハーフナル1回角10次必9と	13:15【無料】体験会(40分)_KATSUKI	
			211111111111111111111111111111111111111			※会員さまのお付き添いOK
【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。			【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。			
【WS】: ワークショップ※別途費用が発生致します。 (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。)						47.00 A A State to 54.774 CUTUTO
	ブチ体験レッスン会です。通常クラスを体影	stれたい方は体験レッスン1回or3回をご	【ご入会のお手続き】レッスン開始前後2	25分の間で対応。		17:00★★柔軟性を高める∃ガ_CHIHIRO
利用ください。						
02	03	04	05	06	07	08
7:00★メディテーション(50分) YUMI۞	8:30★∼★★モーニング∃ガ みーこ	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!	8:30★~★★やさしいフロー∃ガ YUMI ۞	10:00★★シェイブアップ∃ガ MIYAKO	10:00★★柔軟性を高める∃ガ CHIHIRO	10:00★★Hathayoga_KATSUKI ۞
8:30★~★★やさしいハタヨガ~with	10:00★★ウーマンライフ∃ガ TAKAYOŵ	YAYOI	★~★★ヤムナボールボディローリングを楽しもう!			11:30★★身体の基本それはピラティスで KAN
A-YOGA∼ YUMI ۞	※男性参加OK		10:00上下編	13:00★やさしい∃ガ_MIYAKO ۞		A
10:00★リラックスフロー∃ガ YUMI۞	11:30★ゆるめる∃ガ_TAKAYO۞		11:15ヤムナフットフィットネス編			
			ヤムナプラクティショナーTOMOKO ۞			
11:20~17:50 RYT200		18:30★★身体の基本それはピラティスで		19:15★★身体の基本それはピラティスで_Y	19:15★おやすみ前のほぐしてストレッチ∃ガ(アロ	
		_KANA	18:30★リストラティブ∃ガ_MIYAKO ۞	AYOI	₹)_MAIKA	17:00★デトックス∃ガ_CHIHIRO
		20:00★アロマヨガ〜with A-YOGA_KANA	20:00★★ハタヨガフロー~満月version~_MIYA	20:30★アロマでリラックス∃ガ_AYA	20:30★★アライメント∃ガ_MAIKA	
			ко			
09	10	11	12	13	14	15
<u> </u>	1 - 0				+ '	
7:00★メディテーション(50分)_YUMI۞ 8:30★~★★やさしいハクヨガ~with	8:30★~★★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~ YUMI ۞	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう! YAYOI	8:30★~★★やさしいフローヨガ_YUMI ⓒ	10:00 ★ ★ ~ ★ ★ ★ ジヴァムクティヨガ_MIYAKO	10:00★~★★自彊術_CHIHIRO ↔	10:00★ ★Hathayoga_KATSUKI ۞
8:30*~**132000(93)/~With A-YOGA~ YUMI &	10:00★★アライメント∃ガ みーこ	_ TATOI	10:00★★ハタヨガフロー_YUMI ۞	13:00★リストラティブ∃ガ MIYAKO ۞		★~★★ヤムナボディローリングを楽しもう!
A-YOGA~_YUMI (。) 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYO			13:00★リラックス∃ガ_YUMI ۞	13.00 × 9×1-7711237_MITAKO &		11:30下半身(60分)
10.00 * *分体の基本とればとフノ1人と_IATO	※男性参加OK		15.00 \$ 955500 10111		19:15★★アライメント∃ガ MAIKA	12:45上半身(60分)
10:00【WS】日々の生活に取り入れたいヨーガ哲		18:30★★身体の基本それはピラティスで	18:30★★KA·RA·DAシェイプアップ MIYAKO	19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう! YAY		
学旦(スタジオ・オンライン・アーカイブ)	20:00★★ハタヨガフロー_AYA ۞	_KANA	20:00★リストラティブ∃ガ_MIYAKO ۞	OI	MAIKA	
32(0)2/1/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/1		20:00★★骨格調整∃ガ~with A-		20:30★★アライメント∃ガ_みーこ		17:00★★柔軟性を高める∃ガ_CHIHIRO
11:20~17:50 RYT200		YOGA~_KANA				
16	17	18	19	20	21	22
16	± /				1 = =	
7:00★★太陽礼拝(50分)_MAIKA心	8:30★~★★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~ YUMI ۞	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう! YAYOI	8:30★~★★やさしいフローヨガ_YUMI ③	10:00★★KA·RA·DAシェイプ_MIYAKO	10:00★★柔軟性を高める∃ガ_CHIHIRO	10:00 ★ ★Hathayoga_KATSUKI ۞
8:30★~★★朝のほぐしてストレッチ∃ガ_MAIKA 9:45★★~★★★アライメント∃ガ(75分) SHI	10:00★★ハタヨガフロー TAKAYO ۞	_ TATOI	10:00★★ウーマンライフヨガ_YUMI①※男性参 加OK	13:00★やさしいヨガ MIYAKO む		11:30★★身体の基本それはピラティスで_KAN
9:45 ★ ★ ★ ★ ★ ∱ 5/1 ★ 5/1 ≒ 5/1 (75 元)_5 П I	10.00**/(95/)/DITAKATO)JIJOK	15.00 x (-20013)_H11ARO		l^
※開始時間ご注意ください。	13:00★ゆるめる∃ガ TAKAYO	18:30【会員限定】★★★体幹を鍛えるピラティ	13:00★陰∃ガ YUMI♠			
		Z_KANA		19:15★★身体の基本それはピラティスで YAYO	19:15★おやすみ前のほぐしてストレッチ∃ガ(アロ	
11:20~17:50 RYT200	18:30★∃ガニドラ_YUMI ۞	20:00★アロマヨガ〜with A-YOGA_KANA	18:30★★~★★ジヴァムクティ∃ガ_MIYAKO	I	₹)_MAIKA	17:00★~★★自彊術_CHIHIRO ۞
	20:00★★ウーマンライフ∃ガ_AYA◎※男		20:00★リストラティブヨガ_MIAYKO ۞	20:30★アロマでリラックス∃ガ~新月version~_	20:30★★アライメント∃ガ_MAIKA	
	性参加OK			AYA		
23	24	25	26	27	28	29
				1		
7:00★★朝活∃ガ(50分)_TAKAYO ۞	8:30★~★★モーニング∃ガ_TAKAYO۞	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう! YAYOI	8:30★~★★やさしいフローヨガ_YUMI む	10:00 ★ ★ ハタヨガフロー_MIYAKO	10:00★デトックス∃ガ_CHIHIRO	10:00★★Hathayoga_KATSUKI ۞
8:30★~★★モーニングヨガ_TAKAYO 心	10:00**アライメントヨガ_みーこ	-14101	10:00★★Hathayoga~with	13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ۞		11:30★やさしいフローヨガ&リストラティブヨガ(7
10:00★~★★自彊術_CHIHIRO	11:30★アロマでリラックス∃ガ_AYA۞		A-YOGA~_YUMI۞	13.00 A 9/(17) 1/3/LINITING (S)		分)_KATSUKI ۞
		18:30★★身体の基本それはピラティスで	13:00★リラックス∃ガ YUMI ۞			
		_KANA	15.55.7777437_10111	19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYO	19:15★★アライメント∃ガ_MAIKA	
		- 20:00【会員さま限定】★★★集中力を高める	18:30★リストラティブ∃ガ MIYAKO ۞	1	20:30★おやすみ前のほぐしてストレッチ∃ガ	17:00★★柔軟性を高める∃ガ_CHIHIRO
		アクティブアロマヨガ〜with A-YOGA〜_KANA	20:00★★シェイプアップ∃ガ_MIYAKO	20:30★アロマでリラックス∃ガ_AYA	(アロマ)_MAIKA	
				1		1
30						
7:00★~★★モーニング∃ガ(50分) AYA	1					
/.∪∪★~★★モー_ングヨル(⊃U刀)_AYA	1					

7:00★ペ★★モーニグヨガ(50分)_AYA

②
8:30★★ヴーマンライブヨガ_AYA

③※男性参加のK
9:45★★ペ★★★/ダヨガブロー(75分)_MI
YAKO
※開始時間ご注意ください。