

2026	2月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01	02	03	04	05	06	07
7:00★★朝活ヨガ(50分)_MIKYOUNG 8:30★～★★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ◇ 10:00★★ヴァンヤサフローヨガ_SACHIKA 11:30～16:30 ウーマンライフステージヨガ養成講座	8:30★～★★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ◇ 10:00★★Hathayoga～基礎～_みーこ 18:30★陰ヨガ_YUMI◇ 20:00★★★Hathayoga～A-YOGA～_YUMI【初心者の方は不可】	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★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ◇ 13:00★リラックスヨガ_YUMI◇ 18:30★リストライブヨガ_MIYAKO ◇ 20:00★★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO	10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ◇ 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★リラックスヨガ_SACHIKA◇	10:00★★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★★Hathayoga～アライメント～_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～with A-YOGA～_YUMI ◇ 11:30★やさしいフローヨガ &リストライブヨガ(75分)_YUMI ◇ 13:15【無料】体験会(40分)_YUMI ※会員さまのお付き添いOK 17:00★～★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
08	09	10	11	12	13	14
7:00★★太陽礼拝&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學(スタジオ・オンライン・アーカイブ)	8:30★～★★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ◇ 10:00★★Hathayoga～基礎～_みーこ 18:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:00★★★Hathayoga～A-YOGA～_YUMI【初心者の方は不可】	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 ◇ 10:00～12:00【WS】冬春を心地よく過ごすアーユルヴェーダ季節の過ごし方&冬春のヨガ～カクア編～(年3回定期開催) ◇ 13:00★陰ヨガ_YUMI ◇ 18:30★リラックスフローヨガ_MIYAKO ◇	10:00★★～★★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO 13:00★リストライブヨガ_MIYAKO ◇ 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★リラックスヨガ_SACHIKA◇	10:00★★～★★自彌術_CHIHIRO ◇ 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIKA 20:30★リストライブヨガ(アロマ)_MAIKA	10:00★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ◇ 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
15	16	17	18	19	20	21
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★★Hathayoga_MIKYOUNG ※体験不可 11:30～16:30 ウーマンライフステージヨガ養成講座	8:30★～★★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ◇ 10:00★★Hathayoga～基礎～_みーこ 18:30★リラックスフロー＆ヨガニドラ_YUMI ◇ 20:00★★★Hathayoga～A-YOGA～_YUMI【初心者の方は不可】	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 18:30【会員さま限定】★★★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★★ウーマンライフヨガ_YUMI ◇※男性参加OK 13:00★リラックスヨガ_YUMI◇ 18:30★リストライブヨガ_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★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★アロマでリラックスヨガ_SACHIKA◇	10:00★★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 18:15【無料】体験会(40分)_YUMI ※会員さまのお付き添いOK 19:15★★Hathayoga～アライメント～_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～with A-YOGA～_YUMI ◇ ★～★★ヤムナボディーリングを楽しもう！ 11:30下半身・ヤムナフットフィットネス(60分) 12:45上半身(60分) _ヤムナプラクティショナーTOMOKO ◇ 17:00★～★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
22	23	24	25	26	27	28
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 ◇ 9:45★★★★アライメントヨガ(75分)_SHIZUKA ※開始時間ご注意ください。 11:30～16:30 ウーマンライフステージヨガ養成講座	8:30★～★★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ◇ 10:00★★Hathayoga～基礎～_みーこ 11:30★リラックスヨガ_YUMI ◇ 18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00【NEW】【会員さま限定】★★★身体を知るyoga～Ayoga～_KANA	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★★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO	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★リラックスフローヨガ_MIYAKO ◇ 20:00★★★★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO	10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO 13:00★リストライブヨガ_MIYAKO ◇ 19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 20:30★アロマでリラックスヨガ_SACHIKA◇	10:00★★～★★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIKA 20:30★リストライブヨガ(アロマ)_MAIKA	10:00★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ◇ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★～★★自彌術_CHIHIRO ◇
【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鶴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。 【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チ休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の場合があります。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。			