

2026		2 月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>01</b> 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★ウインヤサフローヨガ_SACHIKA  11:30～16:30 ウーマンライフステージヨガ養成 講座	<b>02</b> 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】	<b>03</b> 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	<b>04</b> 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★～★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO	<b>05</b> 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☺	<b>06</b> 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	<b>07</b> 10:00★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺ 11:30★やさしいフローヨガ & リストラティブヨガ(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
<b>08</b> 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_YAYO I 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)	<b>09</b> 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～_YUM I※【初心者の方は不可】	<b>10</b> 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	<b>11</b> 8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00～12:00【WS】冬春を心地好く過ごす アーユルヴェーダ季節の過ごし方&冬春のヨガ ～カファクア編～(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 ☺	<b>12</b> 10:00★～★ジヴァムクティヨガ_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★リラックスヨガ_SACHIKA☺	<b>13</b> 10:00★～★自強術_CHIHIRO ☺    19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK A 20:30★リストラティブヨガ(アロマ)_MAIKA	<b>14</b> 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
<b>15</b> 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【TRIAL】★ 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	<b>16</b> 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】	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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★リストラティブヨガ_MIAYKO ☺ 20:00★ハタヨガフロー_MIYAKO	<b>19</b> 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！_YAY OI 20:30★アロマでリラックスヨガ_SACHIKA☺	<b>20</b> 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	<b>21</b> 10:00★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺  ★～★ヤムナボディロ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
<b>22</b> 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)_SHIZ UKA ※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	<b>23</b> 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 ☺	<b>24</b> 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【NEW】【会員さま限定】★★身体を 知るyoga～Ayoga～_KANA	<b>25</b> 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	<b>26</b> 10:00★ハタヨガフロー_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！_YAY OI 20:30★アロマでリラックスヨガ_SACHIKA☺	<b>27</b> 10:00★～★デトックスヨガ_CHIHIRO    19:15★★Hathayoga～アライメント～ _MAIKA 20:30★リストラティブヨガ(アロマ)_MAIKA	<b>28</b> 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★～★自強術_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、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分の間に対応。		