

2026		3 月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 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★★Hathayoga～アライメント_MAIKA ☺ 10:00【WS】日々の生活に取り入れたいヨーガ哲学 (スタジオ・オンライン・アーカイブ)	02 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】	03 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	04 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	05 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☺	06 10:00★～★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK A ☺ 20:30★おやすみ前のほぐしてストレッチヨガ_MAI KA ☺	07 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★～★自彊術_CHIHIRO
08 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★ピラティスで本来の身体に戻そう！_SAC HIKA	09 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 I※【初心者の方は不可】	10 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	11 8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★★ハタヨガフロー_YUMI ☺ 13:00★陰ヨガ_YUMI ☺ 18:30★リラックスフローヨガ_MIYAKO ☺ 20:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO	12 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☺	13 10:00★～★自彊術_CHIHIRO ☺ 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK A ☺ 20:30★リストラティブヨガ_MAIKA ☺	14 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★～★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
15 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 12:00～17:00 【第1回】つながるこいきマルシェ ～ひと、まち、こころが繋がる輪～	16 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】	17 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	18 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_MIAYKO ☺ 20:00★～★ジヴァムクティヨガ_MIYAKO	19 10:00★★KA・RA・DAシェイプ_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★リラックスヨガ_SACHIKA☺	20 8:30★～★朝のほぐしてストレッチヨガ_MAIK A ☺ 10:00★～★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 11:30★リラックスフローヨガ_YUMI 13:00【無料】体験会(40分)_YUMI ※会員さまのお付き添いOK	21 10:00★★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI ☺ ★～★ヤマノボディローリングを楽しもう！ 11:30下半身・ヤマナフットフィットネス(60分) 12:45上半身(60分) _ヤマノボディクティショナーTOMOKO ☺ 17:00★～★デトックスヨガ_CHIHIRO
22 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 ☺ 11:30★～★Hathayoga(75分)_KUMI ※開始時間ご注意ください。 13:00全米ヨガアライアンス無料説明会	23 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【TRIAL】★★★Hathayoga_MIKYO UNG ※体験不可	24 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	25 8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★★Hathayoga～骨盤底筋群～_YUMI ☺ 13:00★リラックスフロー & ヨガニドラ_YUMI☺ 18:30★リラックスフローヨガ_MIYAKO ☺ 20:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO	26 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☺	27 10:00★～★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK A ☺ 20:30★リストラティブヨガ_MAIKA ☺	28 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★～★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO ☺
29 7:00★太陽礼拝&メディテーション(50分)_Y UMI 8:30★～★やさしいハタヨガ～with A-YOGA～_YUMI ☺ 10:00★～★アライメントヨガ_SHIZUKA	30	31 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	【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、お申し込み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。			