

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 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 7:00★★朝活ヨガ(50分)_MIKYOUNG 8:30★～★★朝のほぐしてストレッチヨガ_MAIK A△ 10:00★リラックスフローヨガ_YUMI△ | 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★リストラティブヨガ_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 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK 20:30★リラックスヨガ_SACHIKA△ | 10:00★★～★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO△ 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK 20:30★おやすみ前のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA△ | 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★～★★自彌術_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★ピラティスで本来の身体に戻そう！_SAC HIKA 10:00【WS】日々の生活に取り入れたいヨガ哲學(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 I※【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★★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 | 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 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK 20:30★リラックスヨガ_SACHIKA△ | 10:00★★～★★自彌術_CHIHIRO△ 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO△ 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK 20:30★リラックスヨガ_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★～★★柔軟性を高めるヨガ_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_MAIIKA 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、ごころが繋がる輪～ | 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＆ヨガニア_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★★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 | 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！_YAYOI 19:15★★リラックスヨガ_SACHIKA△ | 8:30★～★★朝のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA 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 17:00★～★★デトックスヨガ_CHIHIRO | 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・ヤムナプラットフォーム(60分) 12:45上半身(60分) _ヤムナプラクティショナーモモコ△ 17:00★～★★デトックスヨガ_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△ 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 ※体験不可 | 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_MIKYOUNG ※体験不可 | 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★★Hathayoga～骨盤底筋群～_YUMI△ 13:00★リラックスフロー＆ヨガニア_YUMI△ 18:30★リラックスフローヨガ_MIYAKO△ 20:00★★ハタヨガフロー_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 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK 20:30★リラックスヨガ_SACHIKA△ | 10:00★★～★★デトックスヨガ_CHIHIRO 13:00★リストラティブヨガ_MAIKA△ 19:15★★Hathayoga～アライメント～_MAIK 20:30★リラックスヨガ_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★～★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 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★★～★★★アライメントヨガ_SHIZUKA | | 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ケット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。△：妊娠さんの参加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。 | | | |