

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★朝のほぐしてストレッチヨガ_MAIKA A 10:00★リラックスフローヨガ_YUMI	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 17:00★自強術_CHIHIRO	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★自強術_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 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)	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 1※【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_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 20:30★リラックスヨガ_SACHIKA	13 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_MAIKA 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO	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_MIYAKO 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！_YAYOI 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_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	21 10:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ★ヤマナ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) _ヤマナプラクティショナー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_MIKYOUNG ※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_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 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 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO	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)_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	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に体験レッスン会です。通常クラスを体験された方は体験レッスン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。			