

2026

4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
<p>【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プチ体験レッスンです。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な場合があります。予めご了承ください。)</p>			<p>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★～★ジヴラムクティヨガ_MIYAKO</p>	<p>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_YUMI☺</p>	<p>10:00★～★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:15★Hathayoga～アライメント～_MAIKA 20:30★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA ☺</p>	<p>10:00★Hathayoga～骨盤底筋群～_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</p>
05	06	07	08	09	10	11
<p>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) 11:30～リラックスヨガ指導者養成講座</p>	<p>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☺</p>	<p>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</p>	<p>18:30★リラックスフローヨガ_MIYAKO ☺ 20:00★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO</p>	<p>10:00★～★ジヴラムクティヨガ_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_YUMI☺</p>	<p>10:00★～★自強術_CHIHIRO ☺ 19:15★Hathayoga～骨盤底筋群～_MAIKA ☺ 20:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>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</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>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 ☺ 9:45★～★アライメントヨガ_SHIZUKA 11:30～リラックスヨガ指導者養成講座</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>8:30★～★やさしいフローヨガ_YUMI ☺ 10:00★ハタヨガフロー_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★シェイプアップヨガ_MIYAKO</p>	<p>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_YUMI☺</p>	<p>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★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIKA ☺</p>	<p>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★～★デトックスヨガ_CHIHIRO</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>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</p>	<p>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 ☺</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10:00★シェイプアップヨガ_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_みーこ</p>	<p>10:00★～★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:15★Hathayoga～骨盤底筋群～_MAIKA ☺ 20:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>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 ☺</p>
26	27	28	29	30	01	02
<p>7:00★朝活ヨガ(50分)_MAIKA 8:30★～★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIKA 10:00★身体の基本それはピラティスで_YAYOI</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_みーこ 10:00★～★Hathayoga(75分)_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ☺ 18:30★リストラティブヨガ_MAIKA ☺</p>	<p>【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回連続した場合は：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分の間で対応。</p>		