



月	火	水	木	金	土	日
<p>朝ヨガ (予約不要)                      &lt;火曜日-日曜日 6:00-9:00&gt;                      新月、満月はお休みです                      🌕 🌑                      ホームページよりご確認ください</p>		<p>スタジオクラス</p> <p>(+online) スタジオ+                      オンライン同時開催クラス</p>			<p>↑ 予約</p>	<p>↑ イベント</p>
		1	2	3	4 🌕	5 🌑
		10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki new!!18:00~ ヨガビギナー (+online)70分 Miho 19:30~ヨガ基礎 75分 Umi	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ストレッチ&リラクックス 70分 (+online) Miho 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~ メンテナンスヨガ 70分 Kanako
6	7	8	9	10	11	12
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:15~ ヨガビギナー-70分 Kanako	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:30~ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15~陽ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi new!!18:00~ ヨガビギナー (+online)70分 Miho 19:30~ヨガ基礎 75分 Umi	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:00~アシュタンガヨガ 14:00~自律神経を整えるヨガ 16:30~自律神経を整えるヨガ 19:00~アシュタンガヨガ	10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+Miho 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~筋力UP!75分 Miyuki 15:45~つきいち太極拳 75分 Yumi
13	14 🌕	15	16	17	18	19
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフロ-ヨガ 70分Sayaka 19:15~ ヨガビギナー-70分 Kanako	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:00~ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki new!!18:00~ ヨガビギナー (+online)70分 Miho 19:30~ヨガ基礎 75分 Umi	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ストレッチ&リラクックス 70分 (+online) Miho 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka	10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~ゆっくりフロ-ヨガ 70分 Sayaka
20	21	22	23	24	25	26
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 14:15~ ヨガビギナー-70分 Kanako	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:30~ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15~陽ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi new!!18:00~ ヨガビギナー (+online)70分 Miho 19:30~ヨガ基礎 75分 Umi	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~ハタヨガ 70分 Yukika	10:00~肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+Miho 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho
27	28	29 🌕	30	31		
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフロ-ヨガ 70分Sayaka 19:15~ ヨガビギナー-70分 Kanako	10:00~アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:30~ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki new!!18:00~ ヨガビギナー (+online)70分 Miho 19:30~ヨガ基礎 75分 Umi	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ストレッチ&リラクックス 70分 (+online) Miho 19:15~アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:30~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 19:15~めぐるデトックスヨガ 70分 Sayaka		