



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