



月		火		水		木		金		土		日									
<p>朝ヨガ (予約不要) <火曜日-日曜日 6:00-9:00> 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>スタジオのみ開催</p>		<p>online オンラインのみ開催</p>		<p>(+online) スタジオ+ オンライン同時開催</p>		 		<p>1 10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online) 12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:30~ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)</p>	
2		3		4		5		6		7		8									
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p>		<p>10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p>		<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p>		<p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika</p>		<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p>		<p>10:00~月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikumi</p>		<p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online) 12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika 14:30~肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho</p>									
<p>12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka</p>		<p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p>		<p>new!!12:30~スタイル アップヨガ 70分 Miyuki</p>		<p>12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p>				<p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p>		<p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p>									
				<p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p>						<p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>		<p>14:30~ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho</p>									
<p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>		<p>19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>		<p>19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho</p>		<p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>		<p>19:15~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p>				<p>16:00~つきいち太極拳 75分 Yumi</p>									
9		10		11		12		13		14		15									
<p>9:00~ヨガと呼吸法 30分 Yukika</p>		<p>10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p>		<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p>		<p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika</p>		<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p>		<p>10:00~ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho</p>		<p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)</p>									
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p>		<p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p>				<p>12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)</p>		<p>11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika</p>		<p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p>		<p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p>									
<p>12:30~ゆっくりフロ ヨガ 70分Sayaka</p>				<p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p>						<p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>		<p>14:00~筋力UP! 75分 Miyuki</p>									
<p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>		<p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>		<p>19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho</p>		<p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>		<p>new! 19:15~めぐる デトックスヨガ 70分 Sayaka</p>													
16		17		18		19		20		21		22									
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p>		<p>10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p>		<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p>		<p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika</p>		<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p>		<p>10:00~ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho</p>		<p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)</p>									
<p>12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka</p>		<p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p>		<p>new!!12:30~スタイル アップヨガ 70分 Miyuki</p>		<p>12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho</p>				<p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p>		<p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p>									
				<p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p>						<p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>		<p>14:00~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika</p>									
<p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>		<p>19:15~ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika</p>		<p>19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho</p>		<p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>		<p>19:15~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p>													
23		24		25		26		27		28		29									
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p>		<p>10:00~アシュタンガ& リストラティブ90分 Yukika</p>		<p>10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi</p>		<p>10:00~ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika</p>		<p>10:00~陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</p>		<p>10:00~ 肩こり+腰痛改 善! ヨガ 70分 Miho</p>		<p>10:00~アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)</p>									
<p>12:30~ゆっくりフロ ヨガ 70分Sayaka</p>		<p>12:00~ ベーシックヨガ 70分 Ikumi</p>		<p>19:15~ヨガ基礎75分 Umi</p>		<p>12:00~ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)</p>		<p>11:45~自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika</p>		<p>12:00~アシュタンガ (+online)60分 Yukika</p>		<p>12:00~リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</p>									
<p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>		<p>19:15~陰ヨガ75分 (+online)Yukika</p>		<p>19:30~online 夜のス トレッチ 60分 Miho</p>		<p>19:15~アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)</p>		<p>new! 19:15~めぐる デトックスヨガ 70分 Sayaka</p>		<p>13:30~ピラティス60分 Jun</p>		<p>14:00~ゆっくりフロ ヨガ 70分 Sayaka</p>									
30		<p>「めぐるデトックスヨガ」 Sayaka 全曜日隔週19:15~ 金曜の夜、体と心になまったものをやさしく流す"めぐる"の時間。呼吸にあわせてじく り動き、心地よいフローで内臓やリンパの流れを活性化します。停滞していた体をほぐし て巡らせながら、程よい運動感覚も味わえるクラスです。</p>										<p>「スタイルアップヨガ」 Miyuki 水曜日隔週12:30~ 姿勢美人へ導く、しなやかボディメイク 心地よく体を動かしながら、美しい姿勢づくりと引き締まったボディラインを目指す「スタイル アップヨガ」。体幹を意識した動きで、普段使わない筋肉にもアプローチします。インナーマッ スルを効果的に鍛えながら、しなやかな筋肉を育み、美しいプロポーションへと導きます。</p>									
<p>10:00~ヨガ基礎 75分 Umi</p>																					
<p>12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka</p>																					
<p>19:30~ ヨガピギナー 70分 Kanako</p>																					

