

月	火	水	木	金	土	日
    ↑予約						
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				スタジオのみ開催 online (+online) スタジオ+		1 2 10:00～月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikum 12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika 13:30～ピラティス60分 Jun 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～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho
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 Yukika(+online)	10:00～肩こり+腰痛改 善！ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online)
12:30～ゆっくりフロー ヨガ 70分 Sayaka	12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho	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) 70分 Yukika	new!!12:30～ヨガティス 70分 Yasuko	12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika	12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika
14:30～ ヨガピグナー 70分 Kanako		19:15～ヨガ基礎75分 Umi			13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako
	19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15～アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)	19:15～めぐるデトックス ヨガ 70分 Sayaka		
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 Yukika(+online)	10:00～肩こり+腰痛改 善！ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka		19:15～ヨガ基礎75分 Umi	12:00～ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)	new!!12:30～ヨガティス 70分 Yasuko	12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika	12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika
19:30～ ヨガピグナー 70分 Kanako	19:15～ストレッチ(筋 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15～アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)	19:15～ハタヨガベーシッ ク 70分 Yukika	13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～筋力UP! 75分 Miyuki
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 Yukika(+online)	10:00～肩こり+腰痛改 善！ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨ ガ特別クラス120分 Yukika+Miho
12:30～ゆっくりフロー ヨガ 70分 Sayaka	12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho	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) 70分 Yukika	new!!12:30～ヨガティス 70分 Yasuko	12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika	12:30～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika
		19:15～ヨガ基礎75分 Umi			13:30～ピラティス60分 Jun	15:00～ つきいち太極拳 75分 Yumi
19:30～ ヨガピグナー 70分 Kanako	19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15～アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)	19:15～めぐるデトックス ヨガ 70分 Sayaka		
24	25	26	27	28	29	30
9:00～ヨガと呼吸法 30分 Yukika	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 Yukika(+online)	10:00～肩こり+腰痛改 善！ヨガ 70分 Miho	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika (+online)
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi			12:00～ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)	new!!12:30～ヨガティス 70分 Yasuko	12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika	12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka		19:15～ヨガ基礎75分 Umi			13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～ゆっくりフロー ヨガ 70分 Sayaka
14:30～ ヨガピグナー 70分 Miho	19:15～ストレッチ(筋 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～online 夜のスト レッチ 60分 Miho	19:15～アシュタンガヨガ 75分 Yukika (+online)	19:15～自律神経調整ヨ ガ(呼吸法) 70分 Yukika		