



月	火	水	木	金	土	日
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 オンラインのみ開催 (+online) スタジオ + オンライン同時開催 ↑予約						
		1	2	3	4	5
		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～月一回開催 シヴァナダヨガ90分 Ikum	10:00～アシュタンガヨ ガ90分 Yukika+Miho (+online)
		12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki	12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho	11:45～自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	12:00～アシュタンガ (+online)60分 Yukika	12:30～アイアンガーヨ ガワークショップ
		19:15～ヨガ基礎75分 Umi			13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi	
		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		
6	7 🌑	8	9	10	11	12
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～アイアンガーヨ ガワークショップ	12:00～ ベーシックヨガ 70分 Ikumi		12:00～ ストレッチ&リ ラックス 70分 Miho(+online)		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 (筋緩 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	14:30～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho
						16:00～ つきいち太極拳 75分 Yumi
13	14	15	16	17	18	19
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+Miho (+online)
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi	12:00～ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki	12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho	11:45～自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	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～筋力UP！ 75分 Miyuki
14:30～ 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		
20	21 🌑	22	23	24	25	26
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi	10:00～季節の養生ヨガ 秋冬編 75分 Ikumi	10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi	10:00～ハタヨガベーシッ ク 70分 Miho	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～ゆっくりフロー ヨガ 70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)		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～ メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako	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 Miho (+online)	19:15～自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika	13:30～ピラティス60分 Jun	14:00～ゆっくりフロー ヨガ 70分 Sayaka
27	28	29	30	31		
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)		
12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka	12:00～ ベーシックヨガ 70分 Ikumi	12:30～スタイルアップ ヨガ 70分 Miyuki	12:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho	11:45～自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika		
		19:15～ヨガ基礎75分 Umi				
19:30～ ヨガピグナー 70分 Kanako	19:15～ストレッチ (筋緩 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～めぐるデトックス ヨガ 70分 Sayaka		