



| 月                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                                                                                    | 木                                                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                              | 土                                                                                                                                                                                                            | 日                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>朝ヨガ (予約不要)<br/>6:00-9:00</p> <p>月曜日、土曜日、新月、満月は休みです</p> <p>ホームページよりご確認ください</p>                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              | <p>1</p> <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガヨガ90分<br/>(+online) Yukika+Miho</p> <p>12:00~13:30<br/>リストラティブヨガ<br/>90分Yukika</p> <p>14:00~15:10<br/>ヨガピギナー70分 Kanako</p>                                       |
| 2                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                                                                                            | 8                                                                                                                                                                                                  |
| <p>new!! 10:00~11:15<br/>ヨガベーシック 75分 M<br/>oyo</p> <p>12:30~13:40<br/>ゆっくりフローヨガ70分<br/>Sayaka</p> <p>19:00~20:10<br/>ヨガピギナー70分 Kanako</p> | <p>10:00~11:10<br/>ストレッチヨガ 70分<br/>Moyo</p> <p>12:00~13:30<br/>アシュタンガ&amp;リストラ<br/>ティブ 90分 Yukika</p> <p>14:00~15:15<br/>ストレッチ (筋膜リリース)<br/>ヨガ75分 (+online) Yukika</p> | <p>new!!10:00~ 11:10<br/>骨盤ケアwithアロマ70分<br/>Ai</p> <p>new!!12:00~13:10<br/>ヴィンヤサヨガ 70分<br/>Miyuki</p> <p>18:00~19:10<br/>ヨガピギナー70分 Sayaka</p> <p>19:30~20:45<br/>ヨガ基礎 75分 Yurika</p> | <p>new!!8:50~9:50<br/>朝のフローヨガ(+online)<br/>60分 Miho</p> <p>10:15~11:30<br/>ハタヨガベーシック 75分<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:15<br/>自律神経調整ヨガ(呼吸法)<br/>75分 Yukika</p> <p>19:15~20:30<br/>アシュタンガヨガ 75分<br/>(+online)Yukika</p> | <p>10:00~11:15<br/>陰陽ヨガ75分(+online)<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:10<br/>ピラティス70分 Yasuko</p> <p>19:00~20:10<br/>めぐるデトックスヨガ<br/>70分 Sayaka</p>     | <p>8:30~9:00<br/>朝のフローヨガ 60分<br/>Miho</p> <p>10:00~11:10<br/>肩こり+腰痛改善!ヨガ70<br/>分 Miho</p> <p>12:00~13:00<br/>アシュタンガヨガ 60分<br/>(+online) Yukika</p> <p>new!! 13:30~14:40<br/>ストレッチ&amp;リラックス70<br/>分 Moyo</p> | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガヨガ90分<br/>(+online) Yukika+Miho</p> <p>12:00~13:30<br/>リストラティブヨガ<br/>90分Yukika</p> <p>14:30~15:40<br/>暮のフローヨガ 70分<br/>Miho</p>                                            |
| 9                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                     | 11                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                                  | 13                                                                                                                                             | 14                                                                                                                                                                                                           | 15                                                                                                                                                                                                 |
| <p>new!! 10:00~11:15<br/>ヨガベーシック 75分 M<br/>oyo</p> <p>12:30~13:45<br/>陰ヨガ 75分 Sayaka</p> <p>19:00~20:10<br/>ヨガピギナー70分 Kanako</p>          | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガ&amp;リストラ<br/>ティブ 90分 Yukika</p> <p>12:30~13:40<br/>ストレッチヨガ 70分<br/>Moyo</p> <p>19:15~20:30<br/>陽ヨガ75分 (+online)<br/>Yukika</p>               | <p>new!!10:00~ 11:10<br/>骨盤ケアwithアロマ70分<br/>Ai</p> <p>new!!12:00~13:10<br/>ヴィンヤサヨガ 70分<br/>Miyuki</p> <p>18:00~19:10<br/>ヨガピギナー70分 Sayaka</p> <p>19:30~20:45<br/>ヨガ基礎 75分 Yurika</p> | <p>10:00~11:15<br/>ハタヨガベーシック 75分<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:10<br/>ストレッチ&amp;リラックス<br/>70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~20:30<br/>アシュタンガヨガ 75分<br/>(+online)Yukika</p>                                               | <p>10:00~11:15<br/>陰陽ヨガ75分(+online)<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:10<br/>ピラティス70分 Yasuko</p> <p>19:00~20:15<br/>自律神経調整ヨガ (呼吸法)<br/>75分 Yukika</p> | <p>8:30~9:00<br/>朝のフローヨガ 60分<br/>Miho</p> <p>10:00~<br/>暮のゆりがご〜クリスマス<br/>ツルビーリング75分 Yurin<br/>o</p> <p>12:00~13:00<br/>アシュタンガヨガ 60分<br/>(+online) Yukika</p> <p>13:30~14:45<br/>筋力UP! 75分 Miyuki</p>         | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガヨガ90分<br/>(+online) Yukika</p> <p>12:00~13:30<br/>リストラティブヨガ<br/>90分Yukika</p> <p>14:00~15:10<br/>ゆっくりフローヨガ<br/>70分 Sayaka</p> <p>15:45~17:00<br/>つまいち太極拳<br/>75分 Yumi</p> |
| 16                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                                                     | 18                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                                  | 20                                                                                                                                             | 21                                                                                                                                                                                                           | 22                                                                                                                                                                                                 |
| <p>new!! 10:00~11:15<br/>ヨガベーシック 75分 M<br/>oyo</p> <p>12:30~13:40<br/>ゆっくりフローヨガ70分<br/>Sayaka</p> <p>19:00~20:10<br/>ヨガピギナー70分 Kanako</p> | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガ&amp;リストラ<br/>ティブ 90分 Yukika</p> <p>12:30~13:40<br/>ストレッチヨガ 70分<br/>Moyo</p> <p>19:15~20:30<br/>ストレッチ (筋膜リリース)<br/>ヨガ75分 (+online) Yukika</p> | <p>new!!10:00~ 11:10<br/>骨盤ケアwithアロマ70分<br/>Ai</p> <p>new!!12:00~13:10<br/>ヴィンヤサヨガ 70分<br/>Miyuki</p> <p>18:00~19:10<br/>ヨガピギナー70分 Sayaka</p> <p>19:30~20:45<br/>ヨガ基礎 75分 Yurika</p> | <p>new!!8:50~9:50<br/>朝のフローヨガ(+online)<br/>60分 Miho</p> <p>10:15~11:30<br/>ハタヨガベーシック 75分<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:15<br/>自律神経調整ヨガ(呼吸法)<br/>75分 Yukika</p> <p>19:15~20:30<br/>アシュタンガヨガ 75分<br/>(+online)Yukika</p> | <p>10:00~11:15<br/>陰陽ヨガ75分(+online)<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:10<br/>ピラティス70分 Yasuko</p> <p>19:00~20:15<br/>ハタヨガ 75分 Yukika</p>               | <p>8:30~9:00<br/>朝のフローヨガ 60分<br/>Miho</p> <p>10:00~11:10<br/>肩こり+腰痛改善!ヨガ70<br/>分 Miho</p> <p>12:00~13:00<br/>アシュタンガヨガ 60分<br/>(+online) Yukika</p> <p>new!! 13:30~14:40<br/>ストレッチ&amp;リラックス70<br/>分 Moyo</p> | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガヨガ90分<br/>(+online) Yukika+Miho</p> <p>12:00~13:30<br/>リストラティブヨガ<br/>90分Yukika</p> <p>14:00~13:15<br/>筋力UP! 75分 Miyuki</p>                                                |
| 23                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                                                     | 25                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                  | 27                                                                                                                                             | 28                                                                                                                                                                                                           | 29                                                                                                                                                                                                 |
| <p>new!! 10:00~11:15<br/>ヨガベーシック 75分 M<br/>oyo</p> <p>12:00~ストレッチヨガ<br/>70分 Moyo</p> <p>14:30~15:40<br/>ヨガピギナー70分 Kanako</p>              | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガ&amp;リストラ<br/>ティブ 90分 Yukika</p> <p>12:30~13:40<br/>ストレッチヨガ 70分<br/>Moyo</p> <p>19:15~20:30<br/>陽ヨガ75分 (+online)<br/>Yukika</p>               | <p>new!!10:00~ 11:10<br/>骨盤ケアwithアロマ70分<br/>Ai</p> <p>new!!12:00~13:10<br/>ヴィンヤサヨガ 70分<br/>Miyuki</p> <p>18:00~19:10<br/>ヨガピギナー70分 Sayaka</p> <p>19:30~20:45<br/>ヨガ基礎 75分 Yurika</p> | <p>10:00~11:15<br/>ハタヨガベーシック 75分<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:10<br/>ストレッチ&amp;リラックス<br/>70分 (+online) Miho</p> <p>19:15~20:30<br/>アシュタンガヨガ 75分<br/>(+online)Yukika</p>                                               | <p>10:00~11:15<br/>陰陽ヨガ75分(+online)<br/>Yukika</p> <p>12:00~13:10<br/>ピラティス70分 Yasuko</p> <p>19:00~20:15<br/>めぐるデトックスヨガ<br/>70分 Sayaka</p>     | <p>8:30~9:00<br/>朝のフローヨガ 60分<br/>Miho</p> <p>10:00~11:10<br/>肩こり+腰痛改善!ヨガ70<br/>分 Miho</p> <p>12:00~13:00<br/>アシュタンガヨガ 60分<br/>(+online) Yukika</p> <p>new!! 13:30~14:40<br/>ストレッチ&amp;リラックス70<br/>分 Moyo</p> | <p>10:00~11:30<br/>アシュタンガヨガ90分<br/>(+online) Yukika+Miho</p> <p>12:00~13:30<br/>リストラティブヨガ<br/>90分Yukika</p> <p>14:30~15:45<br/>季節と調和するアーユル<br/>ヴェーダヨガ 75分 Miho</p>                                 |
| 30                                                                                                                                        | <p>↑ 予約</p> <p>↑ イベント</p>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              | <p>new!! 10:00~<br/>ヨガベーシック 75分 M<br/>oyo</p> <p>12:30~13:45<br/>陰ヨガ 75分 Sayaka</p> <p>19:00~20:10<br/>ヨガピギナー70分 Kanako</p>                                                                        |