



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>		 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 イベント		
1	2	3	4	5	6	7
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:15~ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00~アシタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 (+online) Miho 19:15~アシタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~メンテナスヨガ 70分 Kanako
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:15~ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00~アシタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:00~ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho 19:15~陽ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~アシタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~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~アシタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~筋力 UP! 75分 Miyuki 15:45~つきいち太極拳 75分 Yumi
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:15~ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00~アシタンガ & リストラティブ 90分 Yukika new!! 12:30~ストレッチヨガ 70分 Moyo 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:30~スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:15~ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~ ストレッチ&リラククス 70分 (+online) Miho 19:15~アシタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~ハタヨガ 70分 Yukika	10:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00~アシタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:30~ 季節と調和するアーユルヴェーダヨガ 75分 Miho
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~陰ヨガ 75分 Sayaka 19:15~ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00~アシタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:00~ 肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 (+online) Miho 19:15~陽ヨガ75分 (+online)Yukika	10:00~骨盤ケアヨガ 90分 Umi 19:15~ヨガ基礎 75分 Umi 19:30~online 夜のストレッチ 60分 Miho	10:00~ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00~自律神経調整ヨガ (呼吸法) 70分 Yukika 19:15~アシタンガヨガ 75分(+online)Yukika	10:00~陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00~ピラティス70分 Yasuko 19:15~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~アシタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30~骨盤ケアヨガ 75分 Umi	10:00~アシタンガヨガ 90分 (+online) Yukika 12:00~リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka
29	30					
10:00~ヨガ基礎 75分 Umi 12:30~ゆっくりフローヨガ 70分 Sayaka 19:15~ ヨガビギナー70分 Kanako	10:00~アシタンガ & リストラティブ 90分 Yukika new!! 12:30~ストレッチヨガ 70分 Moyo 19:15~ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika					