



月	火	水	木	金	土	日
朝ヨガ (予約不要) 6:00-9:00 月曜日、土曜日、新月、満月は休みです 🌑 🌕 ホームページよりご確認ください スタジオクラス (+online) スタジオ+ オンライン同時開催クラス 						
 ↑ 予約  ↑ イベント			1 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) 75分 Yukika 19:15～アシュタンガヨガ 75分 (+online) Yukika	2 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	3 8:30～朝のフロー-ヨガ60分 Miho 10:00～肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～メンテナンスヨガ 70分 Kanako	4 10:00～アシュタンガヨガ 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
5 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	6 10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 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	7 10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:00～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	8 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00～ストレッチ&リラックス 70分 (+online) Miho 19:15～アシュタンガヨガ 75分 (+online) Yukika	9 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) 75分 Yukika	10 8:30～朝のフロー-ヨガ 60分 Miho 10:00～ 音のゆりかご〜クリスタルボウルヒーリング 75分 Yurino 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～リストラティブヨガ Yukika	11 10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+ Miho 12:00～17:30 アイアンガー-ヨガワーク ショップ
12 10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka 14:00～ ヨガビギナー70分 Kanako	13 10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15～肩ヨガ75分 (+online) Yukika	14 10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:00～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	15 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) 75分 Yukika 19:15～アシュタンガヨガ 75分 (+online) Yukika	16 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	17 8:30～朝のフロー-ヨガ60分 Miho 10:00～肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～メンテナンスヨガ 70分 Kanako	18 10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+ Miho 12:00～リストラティブヨガ 90分 Yukika 14:00～筋力UP!75分 Miyuki 15:45～つぎいち太極拳 75分 Yumi
19 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	20 10:00～アシュタンガ & 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～ストレッチ (筋膜リリース) ヨガ75分 (+online) Yukika	21 10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:00～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	22 10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika 12:00～ストレッチ&リラックス 70分 (+online) Miho 19:15～アシュタンガヨガ 75分 (+online) Yukika	23 10:00～陰陽ヨガ75分 (yogafest week対応) Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko 19:15～ハタヨガ 70分 Yukika	24 8:30～朝のフロー-ヨガ60分 Miho 10:00～肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Um	25 10:00～アシュタンガヨガ 90分 (+online) Yukika+ Miho 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
26 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	27 10:00～アシュタンガ & リストラティブ 90分 Yukika 12:30～ストレッチヨガ70分 Moyo 19:15～肩ヨガ75分 (+online) Yukika	28 10:00～骨盤ケアヨガ 90分 Umi 12:00～スタイルアップヨガ 70分 Miyuki 19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	29 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) 75分 Yukika 19:15～アシュタンガヨガ 75分 (+online) Yukika	30 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	31 8:30～朝のフロー-ヨガ60分 Miho 10:00～肩こり+腰痛改善! ヨガ 70分 Miho 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika 13:30～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika	