








| | | | | |
|--|--|----------|---------------------|-------------------------------|
|  ↑ ご予約 |  ↑ イベントクラス紹介 | 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 |
|--|--|----------|---------------------|-------------------------------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|----------------------------------|---|--|------------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| <p>朝ヨガ (予約不要)</p> <p><火曜日～日曜日 6:00-9:00></p> <p>新月、満月はお休みです。</p> <p> </p> <p>ホームページよりご確認ください。</p> | <div style="text-align: center;"></div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">1</td> <td style="width: 33%;">2</td> <td style="width: 33%;">3</td> </tr> <tr> <td>10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online)</td> <td>10:00～月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikuumi</td> <td>10:00～アシュタナヨガ 90分 Yukika+ Miho (+online)</td> </tr> <tr> <td>12:00～アシュタナ (+online)60分 Yukika</td> <td>12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19:15～筋力UP! 75分 Miyuki</td> <td>13:30～ピラティス60分 Jun</td> <td>14:00～メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) | 10:00～月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikuumi | 10:00～アシュタナヨガ 90分 Yukika+ Miho (+online) | 12:00～アシュタナ (+online)60分 Yukika | 12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika | | 19:15～筋力UP! 75分 Miyuki | 13:30～ピラティス60分 Jun | 14:00～メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | |
| 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) | 10:00～月一回開催 シヴァナンダヨガ90分 Ikuumi | 10:00～アシュタナヨガ 90分 Yukika+ Miho (+online) | | | | | | | | | | | |
| 12:00～アシュタナ (+online)60分 Yukika | 12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika | | | | | | | | | | | | |
| 19:15～筋力UP! 75分 Miyuki | 13:30～ピラティス60分 Jun | 14:00～メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---|------------------------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10:00～ヨガ基礎 75分 Umi | 10:00～アシュタナガ& 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(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) | 10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho | 中医養生ヨガ指導者養成 講座 (中級) |
| 12:00～ ヨガビギナー 70 分 Kanako | 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) | 11:45～自律神経調整ヨ ガ (呼吸法) 70分 Yukika | 12:00～アシュタナガ (+online)60分 Yukika | |
| 14:00～陰陽ヨガ75分 Yukika | | 19:15～ヨガ基礎75分 Umi | | | 13:30～ピラティス60分 Jun | |
| | 19:15～陰ヨガ75分 (+online)Yukika | 19:30～online 夜のス トレッチ 60分 Miho | 19:15～アシュタナヨガヨ ガ 75分 Yukika(+online) | 19:15～筋力UP! 75分 Miyuki | 15:00～18:00 中医学 ワークショップ『中医学 入門と冬の養生法』 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 中医養生ヨガ指導者養成講座 (中級) | | 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(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) | 10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho | 10:00～アシュタナガヨ ガ90分 Yukika (+online) | |
| | | | 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～アシュタナガ (+online)60分 Yukika | 12:00～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 | 14:00～メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako |
| | 19:30～ ヨガビギナー 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～アシュタナガヨ ガ 75分 Yukika(+online) | 19:15～筋力UP! 75分 Miyuki | | 16:00～つきいち太極拳 75分 Yumi |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|---|---|
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 9:00～online ヨガ呼吸と瞑想 40分 Yukika | 10:00～アシュタナガ& 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(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) | 10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho | 10:00～アシュタナガヨ 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 | 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～アシュタナガ (+online)60分 Yukika | 12:00～リストラティブ ヨガ 90分 Yukika |
| 19:30～ ヨガビギナー 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～アシュタナガヨ ガ 75分 Yukika(+online) | 19:15～筋力UP! 75分 Miyuki | 13:30～ピラティス60分 Jun | 14:00～メンテナンスヨ ガ 70分 Kanako |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------------|---|--|---|---|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 10:00～ヨガ基礎 75分 Umi | 10:00～アシュタナガ& 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(+online) | 10:00～陰陽ヨガ75分 Yukika(+online) | 10:00～ 肩こり+腰痛改善！ヨガ 70分 (+online) Miho |  |
| | 12:00～ ベーシックヨガ 70分 Ikumi | 19:15～ヨガ基礎75分 Umi | 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～アシュタナガ (+online)60分 Yukika | |
| 19:30～ ヨガビギナー 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～アシュタナガヨ ガ 75分 Yukika(+online) | 19:15～筋力UP! 75分 Miyuki | 13:30～ピラティス60分 Jun | |