



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	2	3	4
			10:00～ハタヨガベーシック 70分 Yukika	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika	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	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
			12:00～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 75分 Yukika	12:00～ピラティス70分 Yasuko		
			19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka	13:30～ メンデナンスヨガ 70分 Kanao	
5	6	7	8	9	10	11 🌙
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka	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	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	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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko 10:00～ 音のゆりかご〜クリスタルボ ウルヒーリング 75分 Yu 12:00～アシュタンガヨガ 60分 (+online) Yukika	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～リストラティブヨ ガYukika	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
19:15～ ヨガピグナー70分 Kanao	19:15～ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15～自律神経調整ヨガ (呼吸法) 75分 Yukika		
12	13	14	15	16	17	18
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka 14:00～ ヨガピグナー70分 Kanao	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	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	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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko	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～ メンデナンスヨガ 70分 Kanao	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～つきいち太極拳 75分 Yumi
	19:15～陽ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka		
19	20	21	22	23	24	25
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～ゆっくりフローヨ ガ 70分Sayaka	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 エーダヨガ 75分 Miho	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	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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko	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	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
19:15～ ヨガピグナー70分 Kanao	19:15～ストレッチ (筋膜 リリース) ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15～ハタヨガ 70分 Yukika	13:30～骨盤ケアヨガ 75分 Umi	
26 🌙	27	28	29	30	31	
10:00～ヨガ基礎 75分 Umi 12:30～陰ヨガ 75分 Sayaka	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	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	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	10:00～陰陽ヨガ75分 (+online) Yukika 12:00～ピラティス70分 Yasuko	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	
19:15～ ヨガピグナー70分 Kanao	19:15～陽ヨガ75分 (+online)Yukika	19:30～ヨガ基礎 75分 Umi	19:15～アシュタンガヨガ 75分(+online)Yukika	19:15～めぐるデトックスヨ ガ 70分 Sayaka	13:30～ 陰と陽のヨガ 75分 y ukika(ヨガフェスタ対応)	