




| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
|  <p>レッスンのご予約はこちらからもできます</p> | YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min) | | <p>NEW ■骨盤調整ヨガ (asako) 毎週日曜日15:30~ レッスン情報</p> <p>代行 ■11/9土 10:30~ ルーシーダットン (miki) ⇒リラク্সフローヨガ (mayuko)</p> <p>■11/22金 19:30~ リセットヨガ (akari) ⇒スローフローヨガ (yuko)</p> <p>休講 ■11/2土 17:30~ ヒーリングハタ (saori/emi)</p> <p>■11/3日 15:30~ 骨盤調整ヨガ (asako)</p> <p>■11/15金 19:30~ リセットヨガ (akari)</p> <p>■11/27水 19:30~ やさしい夜ヨガ (yuko)</p> <p>■11/30土 17:30~ ヒーリングヨガ (saori/emi)</p> | <p>1</p> <p>8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:00 ベーシックヨガ manami ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制)</p> <p>15:30 ピラティス emi ★~★</p> <p>19:30 リセットヨガ akari ★~★</p> <p>ヒーリングハタ お休み</p> | <p>2</p> | | |
| | ayaka ★~★ | emi ★~★ | | | | 11/9土 10:30~ ルーシーダットン (miki) ⇒リラク্সフローヨガ (mayuko) | 10:00 デトックスヨガ emi ★ |
| | komo ★~★ | sayoko ★~★ | | | | ■11/22金 19:30~ リセットヨガ (akari) ⇒スローフローヨガ (yuko) | 14:00 ルーシーダットン miki ★ |
| | miki ☆~★ | asako ★~★ | | | | 休講 ■11/2土 17:30~ ヒーリングハタ (saori/emi) | 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制) |
| | oku ★ | mayuko ★ | | | | ■11/3日 15:30~ 骨盤調整ヨガ (asako) | 19:30 リセットヨガ akari ★~★ |
| | saori ★~★ | masako ★ | | | | ■11/15金 19:30~ リセットヨガ (akari) | |
| | manami ★ | mieko ★ | | | | ■11/27水 19:30~ やさしい夜ヨガ (yuko) | |
| akari ★~★ | | ■11/30土 17:30~ ヒーリングヨガ (saori/emi) | | | | | |
| akiko ☆~★ | | | | | | | |
| yuko ★ | | | | | | | |
| chinatsu ★ | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 10:30 ハタフローヨガ saori ★ | 10:30 陰ヨガ akiko ★~★ | 10:30 リフレッシュヨガ komo ★ | 10:30 ピラティス sayoko ★~★ | 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★ | 10:00 デトックスヨガ emi ★ | 10:30 リラク্সフローヨガ mayuko ★ | |
| 13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ★ | 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★ | 13:00 ヨガ&ピラティス komo ★ | 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★ | 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★ | 14:00 ルーシーダットン miki ★ | 13:00 ベーシックヨガ manami ★ | |
| 骨盤調整ヨガ お休み | | 14:45 パーストレッチ komo ★ | 15:30 季節のヨガ yuko ★ | 13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★ | 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制) | 15:30 ピラティス emi ★~★ | |
| | | 19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ★ | 19:30 リセットヨガ akari ★~★ | 17:30 ヒーリングハタ saori ★ | |
| | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 10:30 ハタフローヨガ saori ★ | 10:30 陰ヨガ akiko ★~★ | ■満月■ | 10:30 ピラティス sayoko ★~★ | 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★ | 10:00 デトックスヨガ emi ★ | 8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★ | |
| 13:00 リラク্সフロー×Aroma mayuko ★ | 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★ | 13:00 ヨガ&ピラティス komo ★ | 13:30 メンテナンスヨガ oku ★ | 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★ | 14:00 ルーシーダットン miki ★ | 10:30 ルーシーダットン miki ★ | |
| 15:30 骨盤調整ヨガ asako NEW ★~★ | | 14:45 パーストレッチ komo ★ | 15:30 季節のヨガ yuko ★ | 13:30 筋調整フローヨガ masako ★ | 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制) | 13:00 ベーシックヨガ manami ★ | |
| | | 19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 20:00 ヴィンヤサヨガ ayaka ★ | 19:30 リセットヨガ akari ★~★ | 15:30 ピラティス emi ★~★ | |
| | | | | | リセットヨガ お休み | 17:30 ヒーリングハタ emi ★ | |
| | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 10:30 ハタフローヨガ saori ★ | 10:30 陰ヨガ akiko ★~★ | 10:30 リフレッシュヨガ komo ★ | 10:30 ピラティス sayoko ★~★ | 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★ | 10:00 デトックスヨガ emi ★ | 10:30 ルーシーダットン miki ★ | |
| 13:00 リラク্সフローヨガ mayuko ★ | 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★ | 13:00 ヨガ&ピラティス komo ★ | 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★ | 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★ | 14:00 ルーシーダットン miki ★ | 13:00 ベーシックヨガ manami ★ | |
| 15:30 骨盤調整ヨガ asako NEW ★~★ | | 14:45 パーストレッチ komo ★ | 15:30 季節のヨガ yuko ★ | 13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★ | 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制) | 15:30 ピラティス emi ★~★ | |
| | | 19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ★ | 19:30 スローフローヨガ yuko ★ | 17:30 ヒーリングハタ saori ★ | |
| | | | | | 代行 | | |
| | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 10:30 ハタフローヨガ saori ★ | 10:30 陰ヨガ akiko ★~★ | 10:30 リフレッシュヨガ komo ★ | 10:30 ピラティス sayoko ★~★ | 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★ | 10:00 デトックスヨガ emi ★ | 10:30 ルーシーダットン miki ★ | |
| 13:00 リラク্সフロー×Music mayuko ★ | 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★ | 13:00 ヨガ&ピラティス komo ★ | 13:30 メンテナンスヨガ oku ★ | 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★~★ | 14:00 ルーシーダットン miki ★ | 13:00 ベーシックヨガ manami ★ | |
| 15:30 骨盤調整ヨガ asako NEW ★~★ | | 14:45 パーストレッチ komo ★ | 15:30 季節のヨガ yuko ★ | 13:30 筋調整フローヨガ masako ★ | 15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki (60分/現金制) | 15:30 ピラティス emi ★~★ | |
| | | 19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 20:00 ナチュラルBeautyヨガ ayaka ★ | 19:30 リセットヨガ akari ★~★ | 17:30 ヒーリングハタ saori ★ | |
| | | | やさしい夜ヨガ お休み | 20:00 キャンドルヨガ ayaka ★ | | ヒーリングハタ お休み | |
| | | | | | | | |