

2025

7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01	02	03	04	05
<p>【会員限定】：会員さま限定。体験レッスンのご利用不可  【TRIAL】：新人講師のクラス※お支払い方法が選択できます。  【SPECIAL】：特別クラス※通常クラスとして受講して頂け鶴場合と別途費用が発生するクラスがありますので、ご予約の際に都度確認をお願いします。29日と30日は通常クラスとして受講して頂けます。  【アーユルヴェーダオイルトリートメント】：レッスンではなく施術になります。  ☺：妊婦さんの参加OKクラス(但し、クラスによっては経験者のみの可能場合があります。予めご了承ください。)</p>		<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI   18：30★★身体の基本それはピラティスで_KANA  20：00★アロマヨガ~with A-YOGA_KANA</p>	<p>8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI ☺  10:00【NEW】★~★ヤムナポールボティローリングを楽しもう！上下_ヤムナブラクティシヨナーTOMOKO ☺   18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺  20:00★ハタヨガフロー_MIYAKO</p>	<p>10:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO   13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ☺   19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI  20:30★アロマでリラックスヨガ_AYA</p>	<p>10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO   19:15★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ_MAIIKA(アロマ)  20:30★★アライメントヨガ_MAIIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺  11:30★やさしいフローヨガ&amp;リストラティブヨガ(75分)_KATSUKI ☺   17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
06	07	08	09	10	11	12
<p>7:00★★メディテーション(50分)_YUMI ☺  8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺  10:00★★シェイプアップヨガ(プチエアロ)_AKINA   11:20~17:50 RYT200</p>	<p>8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺  10:00★★アライメントヨガ_みーこ   13:00★ゆるめるヨガ_TAKAYO ☺   18:30★陰ヨガ_YUMI ☺  20:00★★ウーマンライフヨガ_AYA☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI   18：30★★身体の基本それはピラティスで_KANA  20：00★アロマヨガ~with A-YOGA_KANA</p>	<p>8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI ☺  10:00★★ウーマンライフヨガ_AYA ☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます  13:00★やさしいヨガ_AYA ☺   18:30★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO  20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>10:00★~★ジヴムクティヨガ_MIYAKO   13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺   19:15★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI  20:30★やさしいアライメントヨガ_みーこ</p>	<p>10:00★~★自強術_CHIHIRO ☺   19:15★★アライメントヨガ_MAIIKA  20:30★お休み前のほくしてストレッチヨガ(アロマ)_MAIIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺  11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA   17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>7:00★★太陽礼拝(50分)_AYA ☺  8:30★~★モーニングヨガ_AYA ☺  9:45【SPECIAL】★★classicallyyoga~ロタスのムドラー~(75分)_YUKA  ※開始時間ご注意ください。   11:20~17:50 RYT200</p>	<p>8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺  10:00★★アライメントヨガ_みーこ  13:00★やさしいウーマンライフヨガ_TAKAYO ☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます  18:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI  20:00★★ハタヨガフロー_AYA</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI   18：30【会員限定】★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA  20：00★アロマヨガ~with A-YOGA_KANA</p>	<p>8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI ☺  10:00★★ハタヨガフロー_AYA ☺   13:00★リラックスヨガ_AYA☺   18:30★~★ジヴムクティヨガ_MIYAKO  20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺</p>	<p>10:00★★KA・RA・DAシェイプ_MIYAKO   13:00★やさしいヨガ_MIYAKO ☺   19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI  20:30★アロマでリラックスヨガ_AYA</p>	<p>10:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO   19:15★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ(アロマ)_MAIIKA  20:30【NEW】★★アライメントヨガ_MAIIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺  11:30★やさしいフローヨガ&amp;リストラティブヨガ(75分)_KATSUKI ☺   17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>7:00★★メディテーション(50分)_YUMI☺  8:30★★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI ☺  9:45【SPECIAL】★★ダウンドッグを深めよう！~上半身編~(75分)_TAKASHI  ※開始時間ご注意ください。   11:20~17:50 RYT200</p>	<p>8:30★★ハタヨガフロー_TAKAYO ☺   ★~★ヤムナポールボティローリングを楽しもう！  10:00下半身(60分)  11:45上半身(60分)  _ヤムナブラクティシヨナーTOMOKO ☺</p>	<p>10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI   18：30★ピラティスで本来の身体に戻そう_KANA ☺  20：00【会員限定】★★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ~with A-YOGA~_KANA</p>	<p>8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI ☺  10:00★★ウーマンライフヨガ_AYA☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます  13:00★やさしいヨガ_AYA ☺   18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺  20:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★ハタヨガフロー_MIYAKO   13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO ☺   19:15★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI  20:30【TRIAL】★~★やさしいハタヨガ_MAYUMI</p>	<p>10:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO   19:15★★アライメントヨガ_MAIIKA  20:30★おやすみ前のほくしてストレッチヨガ(アロマ)_MAIIKA</p>	<p>10:00★★Hathayoga_KATSUKI ☺  11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA   17:00★~★自強術_CHIHIRO ☺</p>
27	28	29	30	31	01	02
<p>7:00★★朝活ヨガ(50分)_MAIIKA  8:30★~★朝のほくしてストレッチヨガ_MAIIKA  9:45★~★アライメントヨガ(75分)_SHIZUKA  ※開始時間ご注意ください。   11:20~17:50 RYT200</p>	<p>8:30★~★やさしいハタヨガ~with A-YOGA~_YUMI ☺  10:00★★アライメントヨガ_みーこ  13:00★やさしいウーマンライフヨガ_TAKAYO ☺※ウーマンと表示していますが男性もご参加頂けます  18:30★★ヨガニド_YUMI  20:00★★ハタヨガフロー_AYA</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI   18：30★★身体の基本それはピラティスで_KANA  20：00★アロマヨガ~with A-YOGA_KANA</p>	<p>8:30★~★やさしいフローヨガ_YUMI☺  10:00★★ハタヨガフロー_AYA ☺   13:00★リラックスヨガ_YUMI ☺   18:30【会員限定】★★★Hathayoga~with A-YOGA~YUMI  20:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p>	<p>【ご予約】直前まで可能※WSなどは前日締め切りの場合があります。  【キャンセル】2時間前(7時~8時半・パーソナルは前日まで)  キャンセル時間を過ぎた場合のキャンセルが2回連続した場合：ペナルティ1,000円・体験・パーソナル1回消化  ※必ずご連絡ください。  【各種手続き※会員さま】グレードダウンする場合：前月15日までに店頭にご来店ください。  (お電話・LINE・メール・DM等でお手続きしていません。必ず店頭でお届出書にサインをご記入ください。)  グレードアップする場合：店頭でお届け出書にサインの上、月中内での変更の場合は端数分の金額をお支払いください。  【ご入会のお手続き】レッスン開始前後25分の間で対応。</p>		