

月	火	水	木	金	土	日
				休館日	8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Emi
10:00-11:15 5日 エアリストラティブ YinFlow★ 19日 やさしいエアフローヨガ ★ 26日 バンドフロー&ピラティス ★	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 7 MIKA 14日 Eri 21日 やさしいエアフローヨガ ★ TAKEC 28日 やさしいエアフローヨガ ★ ユミコ	10:00-11:15 1.15.29日 コンディショニングヨガ★★ 百合香 8日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 22日 ギアゾーンヨガビギナー ★ しなこ		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri
11:45-13:00 5日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ 19日 ベーシックヨガ ★ 26日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA 13日 ベーシックヨガ ★ Emi	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 7日 中村恵理 14日 Eri 21日 中村恵理 28日 ユミコ	11:45-13:00 1日 エアフローヨガ★★ Eri 15.29日 骨盤メンテナンスヨガ(マニティ可)★ Eri 8.22日 ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
12日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ ★ Misuzu 10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ Emi 12:00-14:00 ギアゾーンヨガ〜get in the zone〜 TAKEC	18:45-20:45 13日 休息のヨガニードラ ★ RIHO		13:30-14:30 8.22日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Eri		13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 10日 TAKEC 31日 POPピラティス★★	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Emi
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 6.20日 ホイールヨガビギナー★ 27日 バンド&ヴィンヤサフローヨガ★ Chisato	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 7.21日 Eri 14.28日 MIKA	18:30-19:45 1日 陰陽ヨガ★★ Haruka 8日 ベーシック★★ ユミコ 15日 フローヨガ★★ Chisato 22日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Haruka 29日 フローヨガ★★ Chisato		15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ Chisato
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ Emi	20:10-21:25 7.21日 アロマヨガ★ Eri 14.28日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 1.15日 MIKA 8日 やさしいエアフローヨガ★ ユミコ 22日 アロマヨガ★ Haruka 29日 ベーシックヨガ★ Emi		3周年記念 スペシャル レッスン 12日(月) 12:00-14:00 ギアゾーンヨガ〜get in the zone〜 担当:TAKEC 13日(火) 18:45-20:45 こころとカラダを緩める 〜休息のヨガニードラ〜 担当:RIHO	

※全てのレッスンは予約制となります。 (定員) ■通常ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ →22名 ■エアフローヨガ →10名 ■WS→22名

