

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					11 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	2 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 16:00~17:00 MARIKO	3 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
4 8:30~9:30 MARIE 10:00~11:00 MARIE 13:30~14:30 YOSHIE 15:00~16:00 YOSHIE	5 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU	6 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	7 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 休講 20:00~21:00 休講	8 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	9 定休日	10 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
11 9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 休講 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE	12 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 休講 18:30~19:30 MIKU	13 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	14 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	15 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	16 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 16:00~17:00 MARIKO	17 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
18 9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE	19 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU	20 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	21 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	22 定休日	23 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE	24 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
25 9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE	26 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU	27 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	28 9:00~10:00 EMI 10:30~11:40 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	29 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	30 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 16:00~17:00 MARIKO		

★NEWクラスとのご紹介★

【毎週金曜日9:30～ 血流UPヨガ★2 担当CHIHARU】

血液やリンパ液など身体の中を流れる体液が滞りなくスムーズに循環しているからだづくりを目指します。
代謝がupして、冷え性やむくみ、コリの改善。さらに免疫力を高めます。
寒くなるこれからの季節にオススメのクラスです♪

【隔週第1.3日曜9:30～ やわらかラダYOGA★2 担当MEME】

ヨガをし始める目的って柔軟性を高めたい方が多いのです。筋肉の特性を活かしながら
深い呼吸と共に動きレッスン中の変化に気づくクラス

【11/3(日)祝日特別クラス 9:30～ 顔リンパヨガ★2 担当MEME】

顔ヨガとは、さまざまな表情を形成して顔の筋肉に働きかけていくヨガの事です。
筋肉が鍛えられることで顔の表情や血色がよくなってアンチエイジング効果が期待できます♡

【11/3(日)祝日特別クラス13:30～ リリース&ピラティスヨガ★2 担当NORIKO】
ボールを使用し筋膜リリース！ピラティスとヨガの動きで相乗効果、筋肉を解していきます。
ボールは解すだけでは高さを利用して体に負担なく動かすことができるので
初心者の方にもオススメです。

【11/4(月)と11/23(土)祝日特別クラス 陰ヨガ★1 担当MARIE】

筋肉の力を緩めて体の深部にアプローチするヨガです。
呼吸に意識を向け、心身と向き合うことで、
回復・内観・安定感、深いリラックス効果が期待できます。

【11/4(月)と11/23(土)祝日特別クラス ストレッチヨガ★2 担当MARIE】

ヨガの要素、呼吸を深めながら柔軟性を上げていくクラス。
身体が固くても丁寧な呼吸と一緒に深めていきましょう♡