

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