

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
													1 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
2	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	3	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	4	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	5	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	6	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	7	8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 代MEME 13:00~14:00 代MEME 16:00~17:00 MARIKO	8	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
9		10	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	11	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	12	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	13	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	14	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	15	
16	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	17	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	18	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	19	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	20	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	21	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	22	9:30~10:30 代MARIE 11:00~12:00 代MARIE 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO 2本目時間変更!
23	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	24	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	25	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 EMI&MEME 15:00~16:00 代講MEME 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE	26	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	27	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	28	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	29	9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
30	8:30~10:00 ★108回太陽礼拝★ 担当EMI	31	年末年始休み 12/31~1/2まで										

クリスマス 特別クラス
●12/25(水)11:00~12:00
ペアヨガスペシャル 担当EMI&MEME
クラス内容:ペアになってヨガのポーズを深めていきます!
ひとりでは伸ばせない部分をストレッチでき、パートナーのサポートでポーズにも挑戦できる!
相手の気持ちを考えてながらポーズを深めていくことで、
コミュニケーションを深めることができます♡

●12/30(月)8:30~10:00 90分
年末108回太陽礼拝 担当EMI
108回太陽礼拝を繰り返すことで、
煩悩を浄化し心身をリセットして新年を迎えます。
回数を重ねるごとに集中力が増し、次第に無心状態(瞑想)に入っていくことで、
心身をクリアにします。
最高の2025年を迎えるために今年の浄化をしましょう!

12月の代講リスト

日付	時間	クラス	担当
12/7(土)	11:30-12:30	アクティブフロー★4	MARIE⇒代講MEME
12/7(土)	13:00-14:00	顔ヨガ★2	MARIE⇒代講MEME
12/22(日)	9:30-10:30	オープン♡ヨガ★2	MEME⇒代講MARIE
12/22(日)	11:00-12:00	フローヨガ★3	MEME⇒代講MARIE
12/25(水)	15:00-16:00	パワーヨガ初級★3	YURI⇒代講MEME