

**グループレッスン体験 1,000円**

ヨガが初めての方は、★マーク1~2つの  
レッスンがおすすです。お電話・HP・LINEより  
ご予約承ります 0428-84-0721

\*スタジオレッスンをオンラインにてLIVE配信しています\*

★…運動量目安

《ハンモックレッスン》

・9日(月)14:00~  
「ハンモックリストラティブ」  
・25日(水)11:00~  
「たのしくハンモック」

※参加3500円(フリーパス3000円)

ママヨガ(お子様連れOK)

10:00~11:00 REIRI

マタニティヨガ(マタニティ限定)

11:30~12:30 HARU

※27日はお休みです



イベントやレッスン情報を配信して  
います♪ご予約もこちらからどうぞ!

1 (日)	
9:30~10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU
2 (月)	3 (火)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU
14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★ ポールピラティス Toshie	
4 (水)	5 (木)
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI	ママ・マタニティヨガ ※枠外参照
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
18:30~19:30 SEIKO 4週かけて太陽礼拝108回	19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI
19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	
6 (金)	7 (土)
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI	12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO
8 (日)	
10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO	
11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO	
9 (月)	10 (火)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU
14:00~15:15 (別途料金) ハンモックヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★ 4週かけて太陽礼拝108回 SEIKO	
11 (水)	12 (木)
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI	ママ・マタニティヨガ ※枠外参照
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
19:00~20:00 ★ リラックスヨガ HARU	18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie
	19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie
13 (金)	14 (土)
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO
18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	〈年末恒例〉13:30~ 108回太陽礼拝 &Rjuクリスマスパーティー
19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie	11:30~12:30 ★★ 美脚美尻ピラティス MARY
15 (日)	
10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY	
11:30~12:30 ★★ 美脚美尻ピラティス MARY	
16 (月)	17 (火)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU
14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI	
18 (水)	19 (木)
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI	ママ・マタニティヨガ ※枠外参照
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
18:30~19:30 SEIKO 4週かけて太陽礼拝108回	19:00~20:00 ★★ ポールピラティス Toshie
19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	
20 (金)	21 (土)
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	11:00~12:00 ★ リストラティブヨガ REIRI
19:00~20:00 ★★ ポールピラティス Toshie	
22 (日)	
10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY	
11:30~12:30 ★★ 腰痛改善ピラティス MARY	
23 (月)	24 (火)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU
14:00~15:00 ★★ やさしいフロー REIRI	
19:00~20:00 ★★★ ヨガフロー HARU	
25 (水)	26 (木)
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI	13:00~14:00 ★★ 年末のココロ整えヨガ HARU
11:00~12:15 (別途料金) ハンモックヨガ REIRI	19:00~20:00 ★★ ゆく年くる年姿勢改善 ピラティス Toshie
18:30~19:30 SEIKO 4週かけて太陽礼拝108回	
19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	
27 (金)	28 (土)
13:00~14:00 ★★ 年末のココロ整えヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO
19:00~20:00 ★★ ゆく年くる年姿勢改善 ピラティス Toshie	11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO
	12:30~13:30 ★★ 年越し浄化ヨガ MIHO
29~31日	
お休み	
今年一年皆様と素晴らしい 時間を過ごせたことに 感謝いたします 年始は1月3日から レッスンスターターです! 来年もよい一年となります ように☆どうぞよいお年を!	