

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4	5 (金)	6 (土)	7 (日)
<p>9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 《ハンモックヨガイベント》 YUUKO ※別途料金</p> <p>19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★ SEIKO</p>	<p>10:00~11:00 タイヨガ 〜ルーシーダットン〜 ★★ HARU</p> <p>ゴールデンウィーク 特別レッスン</p>	<p>10:00~11:00 陰陽ヨガ ★★ SEIKO</p> <p>《マタニティ限定》 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 セルフメンテのリラックス ポールピラティス ★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 ゆったりピラティス ★★ Toshie</p> <p>11:00~12:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ Toshie</p>	<p>10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY</p> <p>11:30~12:30 ハタヨガエナジーA<small>アツキ</small> ★★★★ MARY</p> <p>13:00~14:00 リラックス陰ヨガ ★ MARY</p>
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11	12 (金)	13 (土)	14 (日)
<p>9:30~10:30 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 ヨガトレ★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし</p> <p>19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p>	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ HARU</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>19:00~20:00 心身鎮めるリラックスヨガ ★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ MIHO</p> <p>12:30~13:30 ハタ・リストラティブ ★★ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 トラディショナルヨガ ★★ SEIKO</p> <p>11:30~12:30 陰ヨガ ★ SEIKO</p>
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18	19 (金)	20 (土)	21 (日)
<p>9:30~10:30 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 《ハンモックヨガイベント》 YUUKO ※別途料金</p> <p>19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p>	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ HARU</p> <p>《オンライン/要予約》 19:00~19:20 夜ヨガ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>《マタニティ限定》 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 ゆったりピラティス ★★ Toshie</p> <p>11:00~12:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ Toshie</p>	<p>10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY</p> <p>11:30~12:30 ハタヨガエナジー3 ★★★ MARY</p> <p>13:00~14:00 リラックス陰ヨガ ★ MARY</p>
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25	26 (金)	27 (土)	28 (日)
<p>お休み</p> 	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>19:00~20:00 癒しのフロー ★★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ファンクショナルローラビティ ★★★ MIHO</p> <p>12:30~13:30 やさしいヴィンヤサ ★★★ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY</p> <p>11:30~12:30 リラックス陰ヨガ ★ MARY</p>
29 (月)	30 (火)	31 (水)	<p>グループレッスン体験 1000円</p> <p>ヨガが初めての方は、★マーク1~2つのレッスンがおすすめです。お電話・HP・LINEよりご予約承ります 0428-84-0721</p>			
<p>9:30~10:30 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 陰ヨガ ★ SEIKO</p>	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ HARU</p> <p>《オンライン/要予約》 19:00~19:20 夜ヨガ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>	<p>スケジュールやレッスン情報、休講連絡等を配信します！ご予約はLINE・HPからできます</p> 			

* 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