

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4	5 (金)	6 (土)	7 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガYUUKO 19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO		ママヨガのみ開催 (スタッフ1人) ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ アライメントの基礎 REIRI 19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO	10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30~12:30 ★★ 美脚美尻ピラティス MARY
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11	12 (金)	13 (土)	14 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★★★ フローヨガ REIRI	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO		ママヨガのみ開催 (スタッフ1人) ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ 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	9:30~10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 11:00~12:00 ★ リラックスヨガ HARU	10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30~12:30 ★★ 腰痛改善ピラティス MARY
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18	19 (金)	20 (土)	21 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガYUUKO 19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU	10:00~11:00 ★★ メディテーションヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie 11:00~12:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie	10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25	26 (金)	27 (土)	28 (日)
お休み  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！	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 18:30~19:30 ★★★ FRピラティス Toshie 19:45~20:45 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ REIRI ※オンラインLIVEなし
29 (月)	30 (火)	31 (水)	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;">                     ママヨガ <small>(子連れOK)</small> 10:00~11:00 REIRI                      マタニティヨガ <small>(マタニティ限定)</small> 11:30~12:30 HARU                 </div>			
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★★★ フローヨガ REIRI	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいフロー HARU 19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO	<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>グループレッスン体験 1000円</b></p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">*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</p> </div>			