

* 受講される皆様へお願い *

クラス開始時刻はお守りください。クラス開始5分前で受付を終了いたします。

遅れた場合は他の受講の方にご迷惑になりますので受講をお断りいたします。

また、キャンセルされる場合は **できれば1時間前までに予約システムの取消** をしていただくか、ご連絡ください。

* 運動量の目安 *

★印が多いほど運動量が多めです。

初心者の方は★印のないクラスがおすすめです。

▼WEEK DAY 2025年 ▼WEEK DAY ▼WEEK DAY

	12/16 Monday	12/17 Tuesday	12/18 Wednesday	12/19 Thursday	12/20 Friday	12/21 Saturday	12/22 Sunday	12/23 Monday	12/24 Tuesday	12/25 Wednesday	12/26 Thursday	12/27 Friday	12/28 Saturday	12/29 Sunday	12/30 Monday	12/31 Tuesday	1/1 Wednesday	1/2 Thursday	1/3 Friday
7:00						Open 7:45	Open 7:45						Open 7:45	Open 7:45					
8:00						8:00~9:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E						8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E	8:00~9:00 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E					
9:00		Open 9:05	Open 9:15						Open 9:05	Open 9:15			9:00~10:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko						
10:00	Open 9:45	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	Open 10:15	Open 10:15	9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	9:20~10:30 70分 ハタ・ベーシック ★ Yoshiko	9:30~10:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko		Open 10:15	9:30~11:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	9:30~10:30 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E	Open 9:45			Open 10:15	Open 10:15
11:00	10:00~11:00 60分 ストレッチヨガ Kyoko	11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	10:30~11:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30~12:30 60分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	11:00~12:00 60分 ストレッチヨガ Chiharu.E		11:00~12:00 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	11:00~12:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	10:30~11:30 60分 ハタベーシック60 Yoshiko	10:30~11:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	11:30~12:30 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:00~12:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E			10:30~12:00 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	10:30~11:30 60分 朝ヨガと瞑想 Mayuko.E
12:00	11:30~12:30 60分 ハタ・ビギナー Lisa.E			12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:00~13:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	12:30~13:30 60分 トラディショナルヨガ Chiharu.E		11:30~12:30 60分 フロア&リラクソスヨガ Mayuko		12:00~13:30 90分 オリジナル26&2 ★★★ Sachi 【ビケラム】	12:00~13:00 60分 美Bodyメイク 比紹	12:30~13:30 60分 リラクソスヨガ Yoshiko	13:00~14:00 60分 コアバランスヨガ★ Nao	13:00~14:00 60分 スローフローヨガ60 Lisa.E			12:30~13:30 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	12:00~13:00 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E
13:00																			
14:00																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00	18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika	17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹		18:00~19:00 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E			18:00~19:00 60分 月ヨガ Mayuko.E	18:00~19:00 60分 フロー&リラクソスヨガ Mika				17:30~18:30 60分 セルフケアヨガ 比紹	18:00~19:00 60分 ヴィンヤサフロ Mayuko.E					
19:00																			
20:00	19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロ★ Airi	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E	20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao			19:30~20:30 60分 ヴィンヤサフロ★ Airi	19:30~20:40 70分 スタイリッシュヨガ2 ★★ Ryoko	19:00~20:00 60分 美Bodyメイク★ 比紹	19:00~20:00 60分 土台を安定させるヨガ Mayuko.E		20:30~21:40 70分 ハタ・ベーシック ★ Nao						
21:00	21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソスヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko			21:00~22:00 60分 眠る前のリラクソスヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 リラクソスヨガ Kenji	20:30~21:30 60分 スローフローヨガ60 Yoshiko	20:30~21:30 60分 月ヨガ Mayuko.E	21:00~22:00 60分 陰陽ヨガ Yoshiko							
22:00	22:15 closed	22:15 closed						22:15 closed	22:15 closed										
	12/16 Monday	12/17 Tuesday	12/18 Wednesday	12/19 Thursday	12/20 Friday	12/21 Saturday	12/22 Sunday	12/23 Monday	12/24 Tuesday	12/25 Wednesday	12/26 Thursday	12/27 Friday	12/28 Saturday	12/29 Sunday	12/30 Monday	12/31 Tuesday	1/1 Wednesday	1/2 Thursday	1/3 Friday

休館日

休館日