

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----

2026.3

## March Lesson Schedule

Epic yoga studio

- ◇ 10:00-11:00/Rie  
**Core & Music**
- ◇ 11:30-12:30/Honoka  
**美姿勢 ★★★(3.5)**
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki  
**アロマ  
リラクゼーションヨガ ★**

2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

- ◇ 10:00-11:00/Honoka  
**コリ・むくみ ★★★**
- ◇ 12:00-13:00/Honoka  
**リフレッシュヨガ ★★** 🧘
- ◇ 13:30-14:30/Yuka  
**マタニティヨガ** 🧘
- ◇ 19:30-20:30/Suzuno  
**満月のヨガ ★★★**

- CLOSED
- ◇ 10:00-11:00/Aki  
**SOUND WAVE YOGA**  
↓ : This is me
  - ◇ 12:00-13:00/Yuka  
**ベーシックヨガ ★★**
  - ◇ 19:30-20:30/ゆうこ  
**[New!] ゆらぎヨガ ★★** 🧘

- ◇ 10:00-11:00/Rie  
**Core & Music**
- ◇ 12:00-13:00/Tsuki  
**背中美人 ★★**
- ◇ 16:00-17:00/Kyoko  
**[Smile Kids YOGA]**
- ◇ 18:30-19:30/Cumi  
**デトックスヨガ ★★★**
- ◇ 20:00-21:00/ゆうこ  
**お香ヨガ ★** 🧘

- ◇ 10:00-11:00/Mao  
**血行促進 ★★★**
- ◇ 19:30-20:30/Chiaki  
**Night release yoga  
★★(2.5)**

- ◇ 10:00-11:00/Suzuno  
**パワーヨガビギナー ★★★**
- ◇ 11:30-12:30/Yuka  
**経絡ヨガ ★★** 🧘
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki  
**SLOW FLOW ★★★**
- ◇ 19:00-20:15/ゆうこ  
**リストラティブヨガ** 🧘

- ◇ 9:00-10:00/Kyoko  
**新マインドフルネスヨガ  
~Samadhi~**  
(コーヒーサービス有※50分レッスン)
- ◇ 10:30-11:30/Honoka  
**リンパヨガ ★★** 🧘
- ◇ 12:00-13:00/Rie  
**リフレッシュバレトン**

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----

CLOSED

- CLOSED
- ◇ 10:00-11:00/Kyoko  
**太陽礼拝+ ★★★**
  - ◇ 12:00-13:00/Yuka  
**東洋医学ヨガ ★★** 🧘  
※座学30分・yoga30
  - ◇ 19:30-20:30/ゆうこ  
**リラクゼーション ★** 🧘

- ◇ 10:00-11:00/Kyoko  
**ハートオープンヨガ ★★**
- ◇ 12:00-13:00/Tsuki  
**コア(体幹)ヨガ ★★★(3.5)**
- ◇ 18:30-19:30/Cumi  
**疲労回復 ★★**
- ◇ 20:00-21:00/Chiaki  
**心身を整えるバランスヨガ  
★★★(3.5)**

- ◇ 10:00-11:00/Mao  
**骨盤・股関節ヨガ ★★★**
- ◇ 13:30-14:30/Yuka  
**マタニティ&産後ヨガ** 🧘
- ◇ 19:30-20:30/Honoka  
**夜の整えるヨガ ★★** 🧘

- ◇ 9:00-10:00/Suzuno  
**朝ヨガ&瞑想** 🧘  
(コーヒーサービス有※50分レッスン)  
※お子様(小学生以上)参加可
- ◇ 10:30-11:30/Tsuki  
**シェイプヨガ ★★★★★**
- ◇ 12:00-13:00/Tsuki  
**自律神経を整える ★★**
- ◇ 19:00-20:00/Honoka  
**夜の呼吸ヨガ ★** 🧘

- ◇ 10:00-11:00/Yuri  
**美尻・美脚 ★★★(3.5)**
- ◇ 11:30-12:30/Honoka  
**リラックスヨガ ★** 🧘
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki  
**コリ・むくみ ★★(2.5)**
- ◇ 19:00-20:15/ゆうこ  
**リストラティブヨガ** 🧘

16	17	18	19	20 ※昼のみ通常営業	21	22
◇ 10:00-11:00/Honoka <b>美腸ヨガ ★★★</b> ◇ 12:00-13:00/ゆうこ <b>音浴ヨガ ★</b> ◇ 13:30-14:30/ゆうこ <b>マタニティヨガ</b> ◇ 19:30-20:30/Suzuno <b>リンパヨガ ★★</b>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki <b>チューブde整える</b> ◇ 12:00-13:00/Yuka <b>【New!】思考リセットヨガ</b> <b>★★</b> ◇ 19:30-20:30/ゆうこ <b>EASY FLOW ★★(2.5)</b>	◇ 10:00-11:00/Rie <b>Core &amp; Music</b> ◇ 12:00-13:00/Tsuki <b>優しく引き締めヨガ ★★★</b> ◇ 16:00-17:00/Kyoko <b>【Smile Kids YOGA】</b> ◇ 18:30-19:30/Cumi <b>経絡ヨガ ★★</b> ◇ 20:00-21:00/ゆうこ <b>新月のヨガ ★★★</b>	◇ 10:00-11:00/Mao <b>美姿勢 ★★★</b> ◇ 12:00-13:00/ゆうこ <b>季節のアロマ</b> <b>リラクゼーションヨガ ★</b>	◇ 10:00-11:00/Suzuno <b>リフレッシュヨガ ★</b> ◇ 11:30-12:30/Aki <b>SOUND WAVE YOGA</b> <b>J : This is me</b> ◇ 13:00-14:00/Yuka <b>デトックスヨガ ★★</b> ◇ 19:00-20:15/ゆうこ <b>Weekend ご褒美ヨガ</b> <small>※男性参加可</small>	◇ 9:00-10:00/Kyoko <b>新マインドフルネスヨガ</b> <b>-Dharana-</b> <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Honoka <b>エナジーヨガ ★★★★★</b> ◇ 12:00-13:00/Chiaki <b>疲労回復 ★★</b>
23	24	25	26	27	28	29
◇ 10:00-11:00/Honoka <b>美尻・美脚 ★★★(3.5)</b> ◇ 12:00-13:00/ゆうこ <b>ストレッチヨガ ★★</b> <small>※タオル持参</small> ◇ 13:30-14:45/ゆうこ <b>リストラティブヨガ</b> ◇ 19:30-20:30/Rie <b>暗闇 the BEAT!</b> <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko <b>マットピラティス入門</b> ◇ 12:00-13:00/Yuka <b>陰ヨガ ★★</b> ◇ 19:30-20:30/ゆうこ <b>快眠ヨガ ★</b>	◇ 10:00-11:00/Rie <b>引き締めバレトン</b> ◇ 12:00-13:00/Tsuki <b>自律神経を整える ★★</b> ◇ 18:30-19:30/Cumi <b>ベーシックヨガ ★★</b> ◇ 20:00-21:00/Chiaki <b>血行促進 ★★★</b>	◇ 10:00-11:00/Mao <b>コリ・むくみ ★★</b> ◇ 13:30-14:30/Yuka <b>マタニティ&amp;産後ヨガ</b> ◇ 19:30-20:30/Honoka <b>背中美人 ★★</b>	◇ 9:00-10:00/Suzuno <b>朝ヨガ&amp;瞑想</b> <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 10:30-11:30/Tsuki <b>骨盤・股関節ヨガ ★★★★★</b> ◇ 12:00-13:00/Suzuno <b>太陽礼拝 ★★★★★(3.5)</b>	◇ 10:00-11:00/Honoka <b>ベーシックヨガ ★★</b> ◇ 11:30-12:30/Honoka <b>燃焼デトックスヨガ</b> <b>★★★★★</b> ◇ 13:00-14:00/Chiaki <b>美腸ヨガ ★★★★★</b>
30	31					
CLOSED						

男性参加可能レッスン

朝(9:00~)レッスン(男女参加可)

イレギュラーレッスン

マタニティヨガ(マタニティ限定)

キッズヨガ(4~8歳のお子様)

マタニティ参加可レッスン