

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

2024.12

December Lesson Schedule

Epic yoga studio



- ◇ 10:00-11:00/Rie
Marshall Shape
(マーシャルシェイプ)
- ◇ 11:30-12:30/Aki
Sound Flow Yoga
(Basic)
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki
美腸ヨガ ★★★

2	3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/ゆうこ ストレッチヨガ★★ ※タオル持参 ◇ 12:00-13:00/Yuka 自律神経を整える★★ ◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 美背中ピラティス ※男性参加可 	C L O S E D	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga ~アーサナを整える~ ◇ 12:00-13:00/Kyoko 背中美人★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa コアヨガベーシック★★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ デトックス★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Mai 筋膜リリースピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie 引き締めバレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno Woman's Yoga ~"私"を労わるヨガ~★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 燃焼デトックス★★★(3.5) 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Tsuki アロマリラクゼーション★ ◇ 12:00-13:00/Yuka コリ・むくみ★★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki SLOW FLOW★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Suzuno 太陽礼拝+★★★ ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 11:30-12:30/Alisa エナジーヨガ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa deep breath ~呼吸を深める~ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Pratyahara-ON~ (コーヒーマッサージ有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Alisa 上半身アプローチ★★★ ◇ 12:00-13:00/Mai 桃尻ピラティス
9	10	11	12	13	14	15
C L O S E D	C L O S E D	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ★ ◇ 12:00-13:00/Mao 骨盤を整える★★★ ◇ 18:00-19:00/Mai 呼吸を深めるピラティス ※男性参加可 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 年末音浴ヨガ★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Mai 燃焼ピラティス ◇ 12:00-13:00/Alisa コアヨガベーシック★★★ ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 快眠ヨガ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 気分リフレッシュ★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Tsuki 美姿勢★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuka 経絡ヨガ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ※お子様(3歳未満)同伴可 ◇ 19:30-20:30/Alisa deep breath ~呼吸を深める~ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&瞑想 (コーヒーマッサージ有※50分レッスン) ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 10:30-11:30/Mai 股関節・骨盤ピラティス ※男性参加可 ◇ 12:00-13:00/Tsuki 疲労回復★★ ◇ 13:30-14:45/Alisa 股関節アプローチ★★(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Rie K-POPバレトン ◇ 11:30-12:30/Yuri 美尻・美脚★★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Chiaki デトックス★★

16	17	18	19	20	21	22
◇ 10:00-11:00/Alisa THE FLOW ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ お香ヨガ ★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 夜の整えるピラティス <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic) ◇ 12:00-13:00/Kyoko 温活ヨガ ★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa 快眠ヨガ ★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ Night SUN(夜の太陽礼拝) <small>★★</small>	◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Core & Music ◇ 18:30-19:30/Suzuno 自律神経を整える ★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 夜のほぐしヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美腸ヨガ ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 陰ヨガ ★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki ベーシック ★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno リンパリフレッシュ ★★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki 骨盤を整える ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa コアヨガ+ ★★★★★★ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ <small>土曜日夜の特別レッスン</small> ~Weekend ご褒美ヨガ~	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Pratyahara~OFF~ <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Alisa THE FLOW ★★★★★ ◇ 12:00-13:15/Mai 年末の総復習ピラティス <small>~2025年に向けて~</small> <small>※男性参加可</small>
23	24	25	26	27	28	29
◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance) ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 養生ヨガ ★★ ◇ 13:30-14:30/Alisa deep breath <small>~呼吸を深める~</small> ◇ 18:00-19:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Rie 夜の爽快バレトン	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko コリ・むくみ ★★★★★ ◇ 12:00-13:15/Alisa 股関節アプローチ ★★(2.5) ◇ 19:00-20:30/ Yuko,Alisa 【Look Back 2024】 <small>~yogaとjournalingで 2024年を振り返る~</small>	◇ 10:00-11:00/Mai お腹引き締めピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape <small>(マーシャルシェイプ)</small> ◇ 18:30-19:30/ゆうこ アロマリラクゼーション ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri SLOW FLOW ★★★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 疲労回復 ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ <small>※お子様(3歳未満)同伴可</small> ◇ 19:30-20:30/Alisa 上半身アプローチ ★★★★★	◇ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&瞑想 <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/Mai 美背中ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 12:00-13:00/Alisa 年末のとのいヨガ ★★	<i>with a pure heart</i> <small>清らかな心で新年を迎える</small> ◇ 10:00-12:00/ 太陽礼拝108回 1部：Incense(お香) ◇ 13:00-15:00/ 太陽礼拝108回 2部：Candle
30	31	1	2	3		
← 年末年始休業 →						



ピラティス



男性参加可能レッスン



朝(9:00~)レッスン(全員参加可)



イレギュラーレッスン



マタニティヨガ (マタニティ限定)



コラボレッスン(男性参加可)