

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
2025.11 November Lesson Schedule Epic yoga studio					◇ 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/Yuka 古典ヨガ ★★  ◇ 12:00-13:00/Alisa 血行促進 ★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/Chiaki MORNING FLOW ★★★ ◇ 11:30-12:30/Honoka デトックスヨガ ★★(2.5) ◇ 13:00-14:00/Chiaki ヨガ&ジャーナリング ★★
3	4	5	6	7	8	9
◇ 10:00-11:00/ゆうこ お香ヨガ ★  ◇ 11:30-12:30/Honoka 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Alisa 疲労回復 ★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki NEW! チューブde整える ◇ 12:00-13:00/Yuka ストレッチヨガ ★★  ◇ 13:30-14:30/Yuka マタニティヨガ  ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 満月のヨガ+音浴 ★★ 	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 背中美人 ★★ ◇ 18:30-19:30/Suzuno リンパヨガ ★★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki Night release yoga ★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 自律神経を整える ★★  ◇ 12:00-13:00/Alisa 解剖学ヨガ：股関節・骨盤 ◇ 14:00-15:15/ゆうこ リストラティブヨガ  ◇ 19:30-20:30/Chiaki SLOW FLOW ★★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 骨盤を整える ★★  ◇ 11:30-12:30/Tsuki エナジーヨガ ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa アロマヨガ&瞑想 ★  ◇ 19:00-20:00/Honoka コリ・むくみ ★★★	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : ダーリン/ Mrs.GREEN APPLE ◇ 11:30-12:30/Honoka 美姿勢 ★★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Suzuno アンチエイジング ★★  ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ 
10	11	12	13	14	15	16
CLOSED	C L O S E D	◇ 10:00-11:30/Yuka 【東洋医学ヨガイベント】 ~気・血・水を知り  カラダを整える~ ◇ 12:00-13:00/Suzuno リフレッシュヨガ ★★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ ゆるめるヨガ ★★ 	◇ 10:00-11:00/Rie 燃焼バレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 解剖学ヨガ：首・肩 ◇ 18:30-19:30/ゆうこ デトックスヨガ ★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki 心身を整えるバランスヨガ ★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/ゆうこ 太陽礼拝 ★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 美姿勢 ★★★(3.5) ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ  ◇ 19:30-20:30/Honoka 呼吸ヨガ ★★ 	◇ 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 ボディメンテヨガ ★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 解剖学ヨガ：お腹・体幹 ※男性参加可 ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ 	◇ 10:00-11:00/Rie 爽快バレトン ◇ 11:30-12:30/Honoka パワーヨガ ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki 美腸ヨガ ★★(2.5)

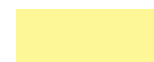
17	18	19	20	21	22	23
◇ 10:00-11:00/Honoka 血行促進 ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 秋の養生ヨガ★★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Alisa 季節のセルフケアヨガ★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : 糸/Bank band ◇ 12:00-13:00/Kyoko ベーシック★★ ◇ 14:00-15:00/Kyoko ヨガマインド講座 ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ EASY FLOW★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 疲労回復★★ ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Suzuno 新月のヨガ★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 美腸ヨガ★★★	◇ 10:00-11:00/Mao 解剖学ヨガ：背中・胸 ◇ 12:00-13:00/Alisa お昼の快眠ヨガ★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki リラックスヨガ★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 太陽礼拝+ ★★★ ◇ 11:30-12:30/Alisa Autumn Yin Yoga (秋の陰ヨガ)★★ ◇ 13:00-14:00/Rie 暗闇 the BEAT! ※男性参加可	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Asana② (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Honoka 背中美人★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko ハートオープンヨガ★★★
24	25	26	27	28	29	30
◇ 10:00-11:00/Honoka シェイプヨガ★★★★ ◇ 11:30-12:30/ゆうこ 音浴ヨガ★ ◇ 13:00-14:00/Alisa リンパヨガ★★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 美尻・美脚★★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuka リラックスヨガ★ ◇ 14:00-15:15/ゆうこ リストラティブヨガ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 自律神経を整える★★	◇ 10:00-11:00/Rie 優しいバレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 解剖学ヨガ：お腹・体幹 ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 夜の整えるヨガ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri ストレッチヨガ★★	◇ 10:00-11:00/Mao THE FLOW★★★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa アロマヨガ&瞑想★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ◇ 19:30-20:30/Honoka コリ・むくみ★★★	◇ 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 解剖学ヨガ：お尻・脚 ◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 19:00-20:15/ゆうこ 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~ ※男性参加可	CLOSED



解剖学ヨガ



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