

MON

T

WED

THU

FRI

SAT

SUN

2025.3

March Lesson Schedule

Epic yoga studio

3

- ◇ 10:00-11:00/Honoka
美尻・美脚 ★★★(3.5)
- ◇ 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
美背中ピラティス
※男性参加可

C
L
O
S
E
D

4

- ◇ 10:00-11:00/Aki
Sound Flow Yoga (Basic)
- ◇ 12:00-13:00/Kyoko
デトックス ★★
- ◇ 19:30-20:30/ゆうこ
自律神経を整える ★★

5

- ◇ 10:00-11:00/Mai
股関節・骨盤ピラティス
- ◇ 11:30-12:30/Rie
燃焼バレトン
- ◇ 13:00-14:00/Alisa
背面アプローチ
- ◇ 18:30-19:30/Suzuno
リンパリフレッシュ ★★
- ◇ 20:00-21:00/Chiaki
美腸ヨガ ★★★

6

- ◇ 10:00-11:00/Tsuki
美姿勢 ★★★(3.5)
- ◇ 12:00-13:00/Yuka
古典ヨガ(チャクラ) ★★
- ◇ 18:00-19:00/Alisa
Deep Breath
- ◇ 19:30-20:30/Honaka
背中美人 ★★

7

- ◇ 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/Mai
筋膜リリースピラティス
※男性参加可
- ◇ 12:00-13:00/Alisa
上半身アプローチ

8

- ◇ 10:00-11:00/Aki
Sound Flow Yoga (Advance)
- ◇ 11:30-12:30/Honaka
疲労回復 ★★
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki
SLOW FLOW ★★★

9

- ◇ 9:00-10:00/Kyoko
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/Honaka
ベーシック ★★
- ◇ 12:00-13:00/Alisa
エナジーヨガ ★★★★★
- ◇ 13:30-14:30/Suzuno
コリ・むくみ解消 ★★★

10

C
L
O
S
E
D

11

- ◇ 10:00-11:00/Kyoko
太陽礼拝+ ★★★(3.5)
- ◇ 12:00-13:15/Alisa
股関節アプローチ
- ◇ 18:30-19:30/Mai
筋膜リリースピラティス
※男性参加可
- ◇ 20:00-21:00/ゆうこ
音浴ヨガ ★

12

- ◇ 10:00-11:00/Mai
呼吸を深めるピラティス
- ◇ 11:30-12:30/Rie
Core & Music
- ◇ 13:00-14:00/Alisa
THE FLOW ★★★★
- ◇ 18:30-19:30/ゆうこ
養生ヨガ ★★
- ◇ 20:00-21:00/Yuri
燃焼デトックス ★★★(3.5)

13

- ◇ 10:00-11:00/Tsuki
デトックス ★★
- ◇ 12:00-13:00/Yuka
春の経絡ヨガ ★★★
- ◇ 13:30-14:30/Suzuno
マタニティ&産後ヨガ
※お子様(3歳未満)同伴可
- ◇ 18:00-19:00/Honaka
Full MOON(月礼拝)
- ◇ 19:30-20:30/Chiaki
マインドリセット ★★
-20:45(自由参加※15分延長)
me time (ジャーナリング)

14

- ◇ 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/Mai
桃尻ピラティス
- ◇ 12:00-13:00/Alisa
血行促進 ★★★

15

- ◇ 10:00-11:00/Rie
J-POPバレトン
- ◇ 11:30-12:30/Honaka
コアヨガ ★★★★
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki
アロマリラクゼーション ★

CLOSED

17	18	19	20	21	22	23
<p>◇ 10:00-11:00/Honoka 骨盤を整える★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/ゆうこ ストレッチヨガ★★ </p> <p>※タオル持参</p> <p>◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ</p> <p>◇ 19:30-20:30/Mai お腹引き締めピラティス ※男性参加可</p>	C L O S E D	<p>◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Kyoko 昼のまどろみヨガ★ </p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ EASY FLOW ★★(2.5)</p>	<p>祝日営業</p> <p>◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス</p> <p>◇ 11:30-12:30/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ)</p> <p>◇ 13:00-14:00/Suzuno 生氣yoga ★★</p> <p>◇ 15:00-16:45 【Kids YOGA 体験会】</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki 美腸ヨガ★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(マルマ)★★ </p> <p>◇ 18:00-19:00/Alisa focus on YOGA (集中力ヨガ)★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Honaka 自律神経を整える★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Suzuno 瞑想アプローチ★ </p> <p>※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 11:30-12:30/Tsuki 美尻・美脚★★★(3.5)</p> <p>◇ 13:00-14:30/Alisa Music yoga♪『オペラ座の怪人』</p>	<p>◇ 9:00-10:00/Kyoko 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)</p> <p>◇ 10:30-11:30/Honoka ボディメイクヨガ★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Mai 燃焼ピラティス ※男性参加可</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno 美ホルモンヨガ★★ </p>
<p>◇ 10:00-11:00/Honoka 背中美人★★</p> <p>◇ 12:00-13:30/ゆうこ,Yuka 『東洋医学×YOGA』</p> <p>◇ 18:00-19:00/Mai 呼吸を深めるピラティス ※男性参加可</p> <p>◇ 19:30-20:30/Rie Core & Music</p>	C L O S E D	<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko ベーシック★★ </p> <p>◇ 12:00-13:00/Mao コリ・むくみ解消★★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ 快眠ヨガ★ </p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス</p> <p>◇ 11:30-12:30/Rie 爽快バレトン</p> <p>◇ 13:00-14:00/Alisa コアヨガ★★★★</p> <p>◇ 18:30-19:30/ゆうこ アロマリラクゼーション★ </p> <p>◇ 20:00-21:00/Yuri 血行促進★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki 美姿勢★★★(3.5)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka 陰陽ヨガ★★ </p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ※お子様(3歳未満)同伴可</p> <p>◇ 18:00-19:00/Honaka 疲労回復★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Chiaki SLOW FLOW ★★</p>	<p>◇ 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</p> <p>◇ 10:30-11:30/Mai 股関節・骨盤ピラティス ※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa THE FLOW ★★★★</p> <p>◇ 19:00-20:15/ゆうこ 土曜日夜の特別レッスン~Weekend ご褒美ヨガ~</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa Deep Breath </p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka 美姿勢★★★(3.5)</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki 新月yoga★★ -14:15(自由参加※15分延長) me time (ジャーナリング)</p>
31		CLOSED				



マタニティ参加可レッスン



ピラティス



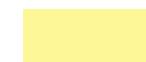
イレギュラーレッスン



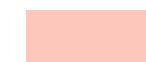
男性参加可能レッスン



マタニティヨガ (マタニティ限定)



朝(9:00~)レッスン(全員参加可)



コラボレッスン(男性参加可)