

MON

T

WED

THU

FRI

SAT

SUN


1

2

2025.3

March 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/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

- ◇ 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★★★

3

4


5

6


7

8

9

- ◇ 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


CLOSED

- ◇ 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★★ 

- ◇ 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★★★

- ◇ 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★★

- ◇ 10:00-11:00/Suzuno
パワーヨガビギナー★★★
※お子様(小学生以上)参加可
- ◇ 11:30-12:30/Tsuki
骨盤を整える★★★
- ◇ 13:00-14:00/Alisa
focus on YOGA (集中カヨガ)★★

- ◇ 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/Honoka
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

11

12

13


14

15

16


CLOSED

CLOSED

- ◇ 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★ 

- ◇ 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)

- ◇ 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)

- ◇ 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★★★

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

17	18	19	20	21	22	23
◇ 10:00-11:00/Honoka 骨盤を整える ★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ ストレッチヨガ★★ <small>※タオル持参</small> ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai お腹引き締めピラティス <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 屋のまどろみヨガ★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ EASY FLOW★★(2.5)	祝日営業 ◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス ◇ 11:30-12:30/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 13:00-14:00/Suzuno 生氣yoga★★ ◇ 15:00-16:45 【Kids YOGA 体験会】	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美腸ヨガ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(マルマ)★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa focus on YOGA (集中カヨガ)★★ ◇ 19:30-20:30/Honoka 自律神経を整える★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 瞑想アプローチ★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki 美尻・美脚★★★(3.5) ◇ 13:00-14:30/Alisa Music yoga J 『オペラ座の怪人』	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Samadhi <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Honoka ボディメイクヨガ★★★★ ◇ 12:00-13:00/Mai 燃焼ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 13:30-14:30/Suzuno 美ホルモンヨガ★★
24	25	26	27	28	29	30
◇ 10:00-11:00/Honoka 背中美人★★ ◇ 12:00-13:30/ゆうこ,Yuka 『東洋医学×YOGA』 ◇ 18:00-19:00/Mai 呼吸を深めるピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Rie Core & Music	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko ベーシック★★ ◇ 12:00-13:00/Mao コリ・むくみ解消★★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 快眠ヨガ★	◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス ◇ 11:30-12:30/Rie 爽快バレトン ◇ 13:00-14:00/Alisa コアヨガ★★★★ ◇ 18:30-19:30/ゆうこ アロマリラクゼーション★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 血行促進★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美姿勢★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuka 陰陽ヨガ★★ ◇ 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> ◇ 18:00-19:00/Honoka 疲労回復★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki SLOW FLOW★★★	◇ 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 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 12:00-13:00/Alisa THE FLOW★★★★ ◇ 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~	◇ 10:00-11:00/Alisa Deep Breath ◇ 11:30-12:30/Honoka 美姿勢★★★(3.5) ◇ 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)

マタニティ参加可レッスン

- 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)

CLOSED