

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

2024.09

September Lesson Schedule

Epic yoga studio

1

- ◇ 9:00-10:00/Kyoko
マインドフルネスヨガ
Yama&Niyama総集編
(コーヒーサービス有※50分レッスン)
- ◇ 10:30-11:30/Alisa
疲労回復 ★★
- ◇ 12:00-13:00/Mai
美背中ピラティス
※男性参加可

2

3

4

5

6

7

8

- ◇ 10:00-11:00/Alisa
腹筋アプローチヨガ
★★★(3.5)
- ◇ 12:00-13:00/Yuko
のび〜るストレッチヨガ
★★ ※タオル持参
- ◇ 13:30-14:30/Yuko
マタニティヨガ
- ◇ 18:00-19:00/Mai
筋膜リリースピラティス
※男性参加可
- ◇ 19:30-20:30/Yuri
気分リフレッシュ ★★★

CLOSED

- ◇ 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
快眠ヨガ ★
- ◇ 19:30-20:30/Yuko
巡らせるヨガ ★★★

- ◇ 10:00-11:00/Alisa
THE FLOW ★★★
- ◇ 12:00-13:00/Rie
爽快バレトン
- ◇ 18:30-19:30/Yuko
リラックスフローヨガ ★★
- ◇ 20:00-21:00/Yuri
Yoga x Pilates ヨガピラ

- ◇ 10:00-11:15/Alisa
股関節アプローチヨガ
★★(2.5)
- ◇ 12:00-13:00/Tsuki
肩こりスッキリヨガ ★★★
- ◇ 19:30-20:30/Alisa
コア(体幹)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/Suzuno
美尻・美脚 ★★★(3.5)
- ◇ 12:00-13:00/Chiaki
ベーシック ★★

- ◇ 10:00-11:00/Rie
Marshall Shape
(マーシャルシェイプ)
- ◇ 11:30-12:30/Aki
Sound Flow Yoga
(Advance) ★★★(3.5)
- ◇ 13:00-14:00/Chiaki
アロマリラクゼーション ★

9

10

11

12

13

14

15

CLOSED

CLOSED

- ◇ 10:00-11:00/Kyoko
美アーサナ道
※ヨガブロック使用
- ◇ 12:00-13:00/Alisa
コア(体幹)ヨガ ★★★
- ◇ 18:00-19:00/Mai
夜の整えるピラティス
※男性参加可
- ◇ 19:30-20:30/Yuko
残暑の養生ヨガ ★★






- ◇ 10:00-11:00/Mai
桃尻ピラティス
- ◇ 12:00-13:00/Alisa
腹筋アプローチヨガ
★★★(3.5)
- ◇ 18:30-19:30/Suzuno
デトックス ★★
- ◇ 20:00-21:00/Alisa
上半身アプローチヨガ
★★★

- ◇ 10:00-11:00/Tsuki
姿勢改善 ★★★
- ◇ 12:00-13:00/Yuko
自律神経を整える ★★
- ◇ 13:30-14:30/Suzuno
マタニティヨガ
- ◇ 19:30-20:30/Chiaki
美腸ヨガ ★★★

- ◇ 10:00-11:00/Suzuno
太陽礼拝+ ★★★
※お子様(小学生以上)参加可
- ◇ 11:30-12:30/Tsuki
シェイプヨガ ★★★★★
- ◇ 13:00-14:00/Alisa
陰ヨガ ★★
- ◇ 19:00-20:00/Rie
夜の整いバレトン

- ◇ 9:00-10:30/Kyoko,Alisa
マインドフルネスヨガ
Asana
(コーヒーサービス有)
- ◇ 11:00-12:00/Mao
流れるリンパ ★★★
- ◇ 12:30-13:30/Mai
燃焼ピラティス
※男性参加可

16	17	18	19	20	21	22
◇ 10:00-11:00/Alisa 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuko 朝の音浴ヨガ ★ ◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 基本のピラティス <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance) ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Kyoko ベーシック★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa 呼吸を整えるヨガ★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko Full Moon(月礼拝)	◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Music&Core ◇ 18:30-19:30/Yuko アロマリラクゼーション★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 疲労回復★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 背中美人★★ ◇ 12:00-13:00/Tsuki 骨盤を整える★★★ ◇ 19:30-20:45/Alisa 股関節アプローチヨガ★★(2.5)	◇ 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>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 10:30-11:30/Mai お腹引き締めピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 12:00-13:00/Alisa THE FLOW★★★★ </small>	◇ 10:00-11:00/Rie 優しいバレトン ◇ 11:30-12:30/Alisa <small>秋分の日</small> ~陰と陽で整えるyoga~ ◇ 13:00-14:00/Chiaki デトックス★★
23	24	25	26	27	28	29
◇ 10:00-11:00/Alisa エナジーヨガ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 陰ヨガ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ ◇ 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 Marshall Shape (マーシャルシェイプ)	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 秋の整いヨガ★★ ◇ 12:00-13:00/Mao 姿勢改善★★★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa THE FLOW★★★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko お香ヨガ★	◇ 10:00-11:00/Mai 筋膜リリースピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie 燃焼バレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno 自律神経を整える★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 大地を踏むヨガ★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美腸ヨガ★★★ ◇ 12:00-13:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic)★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki コリ・むくみ★★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno パワービギナー★★(2.5) <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki 姿勢改善★★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa 上半身アプローチヨガ★★★ ◇ 19:00-20:15/Yuko 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Asana復習編 <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Yuri 燃焼デトックス★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small>
30						
CLOSED						

	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)
	特別レッスン (男性参加可)		マタニティヨガ (マタニティ限定)		