

2月 Lesson Schedule

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5
		10:00-11:00/Mao 動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★★ 12:00-13:00/Yuko ストレッチヨガ ★ 19:00-20:00/Alisa 骨盤矯正 ★★★★★	10:00-11:00/Tsuki コリ・むくみ ★★★★★ 12:00-13:00/Marie 陰ヨガ ★★ 18:15-19:15/Suzuno 血の巡り(経絡)ヨガ ★★ 20:00-21:00/Yuri 引き締めヨガ ★★★★★	10:00-11:00/Mao デトックス ★★ 12:00-13:00/Mao 美尻・美脚 ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi リラックス ★	10:00-11:00/Suzuno 血行促進 ★★★★★ 12:00-13:00/Mai 基本のピラティス ★★	10:00-11:00/Yuri 美しくびれ ★★★★★ 12:00-13:00/Nafumi ゆったりフロー ★★
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:00/Tsuki 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Tsuki 腸活 ★★★★★ 18:15-19:15/Wakana 美背中ピラティス ★★★★★ 20:00-21:00/Alisa フルムーン ★★★★★	定休日	10:00-11:00/Mao リラクゼーション ★ 12:00-13:00/Yuko 太陽礼拝 ★★★★★ 19:00-20:00/Tsuki 背中美人 ★★	10:00-11:00/Tsuki 疲労回復 ★★ 12:00-13:00/Marie 姿勢改善 ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno リンパリフレッシュ ★ 20:00-21:00/Yuri 爽快フロー ★★★★★	10:00-11:00/Mao ベーシック ★★ 12:00-13:00/Mai 桃尻ピラティス ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi コリ・むくみ ★★★★★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ ★★ 11:00-12:00/Alisa 脂肪燃焼 ★★★★★★	10:00-11:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ 12:00-13:00/Nafumi 自律神経を整える ★★
13	14	15	16	17	18	19
定休日	定休日	10:00-11:00/Mao 爽快フロー ★★★★★ 12:00-13:00/Yuko リラックス ★ 19:00-20:00/Alisa 陰ヨガ ★★	10:00-11:00/Tsuki デトックス ★★ 12:00-13:00/Marie 美尻・美脚 ★★★★★ 18:15-19:15/Suzuno 腸活 ★★★★★ 20:00-21:00/Yuri 気分リフレッシュ ★★★★★	10:00-11:00/Mao 流れるリンパ ★★★★★ 12:00-13:00/Mao 骨盤矯正 ★★★★★ 19:00-20:00/Nafumi キャンドルヨガ ★★	10:00-11:00/Suzuno 血の巡り(経絡)ヨガ ★★ 12:00-13:00/Mai 筋膜リリースピラティス ★★★★★	10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ ★ 12:00-13:00/Nafumi 太陽礼拝 ★★★★★ 13:30-15:30Alisa,Yuri ～特別イベント～ 『ブライダルヨガ』

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
20	21	22	23 (天皇誕生日)	24	25	26
10:00-11:00/Tsuki リラクゼーション ★ 12:00-13:00/Tsuki ベーシック ★★ 18:15-19:15/Wakana 美ボディピラティス ★★★★ 20:00-21:00/Alisa ゆったりフロー ★★	定休日	10:00-11:00/Mao 美しくびれ ★★★★★ 12:00-13:00/Yuko 血行促進 ★★★ 19:00-20:00/Tsuki リラックス ★	10:00-11:00/Tsuki 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Alisa パワー ★★★★★	10:00-11:00/Mao 姿勢改善 ★★★★★ 12:00-13:00/Kyoko お昼の居眠りヨガ ★ 19:00-20:00/Nafumi 疲労回復 ★★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ ★★ 11:00-12:00/Alisa ミュージックヨガ ★★★★	10:00-11:00/Yukina 陰ヨガ ★★ 12:00-13:00/Nafumi 動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★
27	28					
10:00-11:00/Tsuki コリ・むくみ ★★★★★ 12:00-13:00/Tsuki 背中美人 ★★ 19:00-20:00/Alisa 優しいコア(体幹)ヨガ ★★★★	定休日					

男性参加可能レッスン

特別レッスン (全員参加可)

お子様参加可能レッスン
(小学生以上)

朝ヨガ (全員参加可)