

MON	T	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
			1	2	3	4	
			2025.5				
		May Lesson Schedule					
		Epic yoga studio					
5	6	7	8	9	10	11	
【Epic Anniversary Weeeek : JOURNEY TO KNOW YOURSELF~】		自分"を知る旅~】					
<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <span style="font-size: 2em;">C L O S E D</span> </div>		 <div style="background-color: #e0f2ff; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 10:00-11:30/Honoka ●"月"が教えてくれる 心と身体のリズム</span>   <span style="font-size: 1.5em;">◆ 12:00-13:30/Yuka ●自分を知る チャクラヒーリングヨガ</span>   <span style="font-size: 1.5em;">◆ 14:00-15:00/Yuka マタニティヨガ</span> </div> </div>				<u>周年特別event</u> <b>【Find My Way】</b> ~可能性を広げる~ <span style="font-size: 1.5em;">◆ 9:00-10:30/第1部 *Voyager (ボイジャー)</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 11:30-13:00/第2部 *Apollo (アポロ)</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 13:30-15:00/第3部 *Soyuz (ソユーズ)</span>	
12	13	14	15	16	17	18	
<span style="font-size: 2em;">C L O S E D</span>		<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 10px;"> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 10:00-11:00/Kyoko コリ・むくみ ★★★</span>   <span style="font-size: 1.5em;">◆ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(マルマ) ★★</span>   <span style="font-size: 1.5em;">◆ 19:30-20:30/yうこ Full MOON(月礼拝)</span> </div>					
			<span style="font-size: 1.5em;">◆ 10:00-11:00/Alisa <b>THE FLOW ★★★★</b></span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 12:00-13:00/Rie Core &amp; Music</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 18:30-19:30/yうこ 快眠ヨガ ★</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 20:00-21:00/Chiaki 美腸ヨガ ★★★</span>	<span style="font-size: 1.5em;">◆ 10:00-11:00/Tsuki <b>解剖学ヨガ：背中・胸</b></span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 12:00-13:00/Yuka 陰ヨガ(day) ★★</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&amp;産後ヨガ</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 19:30-20:30/Honoka 美姿勢 ★★★(3.5)</span>	<span style="font-size: 1.5em;">◆ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&amp;瞑想</span> <span style="font-size: 1.5em;">(コーヒーサービス有※50分レッスン)</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 10:30-11:30/Tsuki 自律神経を整える ★★</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 12:00-13:00/Alisa <b>解剖学ヨガ：お腹・体幹</b></span>	<span style="font-size: 1.5em;">◆ 10:00-11:00/Rie <b>Marshall Shape</b> (マーシャルシェイプ)</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 11:30-12:30/Honoka 美尻・美脚 ★★★(3.5)</span> <span style="font-size: 1.5em;">◆ 13:00-14:00/Chiaki アロマリラクゼーション ★</span>	

19	20	21	22	23	24	25
<p>◇ 10:00-11:00/Honoka <b>背中美人 ★★</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/ゆうこ  <b>養生ヨガ ★★</b></p> <p>◇ 13:30-14:30/Yuko <b>マタニティヨガ</b></p> <p>◇ 19:30-20:30/Alisa <b>解剖学ヨガ：股関節・骨盤</b> ※男性参加可</p>	C L O S E D	<p>◇ 10:00-11:00/Aki <b>Sound Flow Yoga (Basic)</b> ♪ : 明日への手紙/手嶌葵</p> <p>◇ 12:00-13:00/Kyoko <b>ベーシック ★★</b></p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ <b>夜の整いヨガ ★ </b></p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie <b>引き締めバレトン</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa <b>リンパヨガ ★★★</b></p> <p>◇ 16:00-17:00/Kyoko <b>[Smile Kids YOGA]</b></p> <p>◇ 18:30-19:30/Suzuno <b>セルフケアヨガ ★★ </b></p> <p>◇ 20:00-21:00/Yuri <b>ボディメンテヨガ ★★★</b></p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki <b>美姿勢 ★★★(3.5)</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka  <b>季節のセルフケアヨガ ★★</b></p> <p>※座学15分・yoga45分</p> <p>◇ 18:00-19:00/Honoka <b>デトックス ★★</b></p> <p>◇ 19:30-20:30/Chiaki <b>SLOW FLOW ★★★</b> -20:45(自由参加※15分延長) <b>me time (ジャーナリング)</b></p>	<p>◇ 10:00-11:00/Suzuno <b>パワーヨガ(ビギナー)</b> ★★★</p> <p>※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 11:30-12:30/Tsuki <b>解剖学ヨガ：お尻・脚</b></p> <p>◇ 13:00-14:00/Alisa <b>Deep Breath ★ </b></p>	<p>◇ 9:00-10:00/Kyoko <b>新マインドフルネスヨガ</b> <b>Yama-Asteya(アステイヤ)-</b> (コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>◇ 10:30-11:30/Honoka <b>コリ・むくみ ★★★</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie <b>K-POPバレトン</b></p>
26	27	28	29	30	31	
<p>◇ 10:00-11:00/Alisa <b>focus on YOGA</b> (集中力ヨガ) ★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/ゆうこ <b>アロマリラクゼーション★</b></p> <p>◇ 18:00-19:00/Alisa <b>血行促進 ★★★</b></p> <p>◇ 19:30-20:30/Rie <b>Core &amp; Music</b></p>	C L O S E D	<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko <b>太陽礼拝+ ★★★★</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Mao <b>自律神経を整える ★★</b></p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ <b>EASY FLOW ★★(2.5)</b></p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa <b>解剖学ヨガ：お腹・体幹</b> ※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie <b>優しいバレトン</b></p> <p>◇ 18:30-19:30/ゆうこ <b>お香ヨガ ★ </b></p> <p>◇ 20:00-21:00/Chiaki <b>骨盤を整える ★★★</b></p>	CLOSED -GW代替休日-	<p>◇ 9:00-10:00/Suzuno <b>朝ヨガ&amp;瞑想</b> (コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Tsuki <b>疲労回復 ★★</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa <b>エナジーヨガ ★★★★★</b></p> <p>◇ 19:00-20:15/ゆうこ <b>土曜日夜の特別レッスン </b> ~Weekend ご褒美ヨガ~</p>	



解剖学ヨガ



イレギュラーレッスン



マタニティ参加可レッスン



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)



キッズヨガ(4-8歳のお子様)