

MON	T	WED	THU	FRI	SAT	SUN																																			
			1	2	3	4																																			
<p>2025.5</p> <p><b>May Lesson Schedule</b></p> <p>Epic yoga studio</p>			<p>◇ 10:00-11:00/Alisa <b>解剖学ヨガ：股関節・骨盤</b> ※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie <b>J-POPバレトン</b></p> <p>◇ 18:30-19:30/Suzuno <b>疲労回復</b>★★☺</p> <p>◇ 20:00-21:00/Yuri <b>燃焼デトックス</b>★★★(3.5)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki <b>骨盤を整える</b>★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuko <b>お香ヨガ</b>★☺</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno <b>マタニティ&amp;産後ヨガ</b> ※お子様(3歳未満)同伴可</p> <p>◇ 19:30-20:30/Honoka <b>背中美人</b>★★</p>	<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) ※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Suzuno <b>自律神経を整える</b>★★☺</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa <b>解剖学ヨガ：お腹・体幹</b> ※男性参加可</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa <b>陰ヨガ(morning)</b>★★</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka <b>パワーヨガ</b>★★★★</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki <b>SLOW FLOW</b>★★★ -14:15(自由参加※15分延長) <b>me time</b> (ジャーナリング)</p>	5	6	7	8	9	10	11	<p><b>【Epic Anniversary Weeeek : JOURNEY TO KNOW YOURSELF~"自分"を知る旅~】</b></p>							<p>◇ 10:00-11:30/Honoka ●"月"が教えてくれる 心と身体のリズム</p> <p>◇ 12:00-13:30/Yuka ●自分を知る チャクラヒーリングヨガ</p> <p>◇ 14:00-15:00/Yuka <b>マタニティヨガ</b></p>	<p>C L O S E D</p> <p>◇ 10:00-11:30/Aki ●<b>Sound Journey</b> ~音楽を通じて心の響きを知る~</p> <p>◇ 12:00-13:15/Kyoko ●<b>カラダを知る、 ワタシを知る</b>☺</p> <p>◇ 19:00-20:30/ゆうこ ●<b>Singing bowlの世界</b>☺ ~自身の深層部を呼び起こす旅~</p>	<p>◇ 10:00-11:30/Rie ●<b>体力測定=</b> 自分を客観的に知る為の第一歩</p> <p>◇ 16:00-17:00/Kyoko <b>【Smile Kids YOGA】</b></p> <p>◇ 19:30-21:00/Yuri ●<b>ヨガから学ぶ！</b> 良い人間関係の育み方</p>	<p>◇ 10:00-11:30/Alisa ●<b>アロマリーディング</b> ~アロマから内側を探る~</p> <p>◇ 19:30-21:00/Chiaki ●<b>How to self-coaching</b> ~ブレない自分軸の作り方~</p>	<p>◇ 10:00-11:30/Suzuno ●<b>写経・写仏</b>☺ ~己と向き合う静なる心の旅~</p> <p>◇ 12:00-13:30/Tsuki ●『<b>骨格診断</b>』 新たな自分を知り、創り出す</p>	<p><b>周年特別event</b> <b>【 Find My Way 】</b> ~可能性を広げる~</p> <p>◆ 9:00-10:30/第1部 *<b>Voyager</b> (ボイジャー)</p> <p>◆ 11:30-13:00/第2部 *<b>Apollo</b> (アポロ)</p> <p>◆ 13:30-15:00/第3部 *<b>Soyuz</b> (ソユーズ)</p>		12	13	14	15	16	17	18	<p>C L O S E D</p> <p>CLOSED</p>		<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko <b>コリ・むくみ</b>★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka <b>古典ヨガ(マルマ)</b>★★☺</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ <b>Full MOON(月礼拝)</b></p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa <b>THE FLOW</b>★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie <b>Core &amp; Music</b></p> <p>◇ 18:30-19:30/ゆうこ <b>快眠ヨガ</b>★☺</p> <p>◇ 20:00-21:00/Chiaki <b>美腸ヨガ</b>★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki <b>解剖学ヨガ：背中・胸</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka <b>陰ヨガ(day)</b>★★☺</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno <b>マタニティ&amp;産後ヨガ</b> ※お子様(3歳未満)同伴可</p> <p>◇ 19:30-20:30/Honoka <b>美姿勢</b>★★★(3.5)</p>	<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) ※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Tsuki <b>シェイプヨガ</b>★★★★(4.5)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa <b>focus on YOGA</b> (集中カヨガ)★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie <b>Marshall Shape</b> (マーシャルシェイプ)</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka <b>美尻・美脚</b>★★★(3.5)</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki <b>アロマリラクゼーション</b>★</p>
5	6	7	8	9	10	11																																			
<p><b>【Epic Anniversary Weeeek : JOURNEY TO KNOW YOURSELF~"自分"を知る旅~】</b></p>																																									
<p>◇ 10:00-11:30/Honoka ●"月"が教えてくれる 心と身体のリズム</p> <p>◇ 12:00-13:30/Yuka ●自分を知る チャクラヒーリングヨガ</p> <p>◇ 14:00-15:00/Yuka <b>マタニティヨガ</b></p>	<p>C L O S E D</p> <p>◇ 10:00-11:30/Aki ●<b>Sound Journey</b> ~音楽を通じて心の響きを知る~</p> <p>◇ 12:00-13:15/Kyoko ●<b>カラダを知る、 ワタシを知る</b>☺</p> <p>◇ 19:00-20:30/ゆうこ ●<b>Singing bowlの世界</b>☺ ~自身の深層部を呼び起こす旅~</p>	<p>◇ 10:00-11:30/Rie ●<b>体力測定=</b> 自分を客観的に知る為の第一歩</p> <p>◇ 16:00-17:00/Kyoko <b>【Smile Kids YOGA】</b></p> <p>◇ 19:30-21:00/Yuri ●<b>ヨガから学ぶ！</b> 良い人間関係の育み方</p>	<p>◇ 10:00-11:30/Alisa ●<b>アロマリーディング</b> ~アロマから内側を探る~</p> <p>◇ 19:30-21:00/Chiaki ●<b>How to self-coaching</b> ~ブレない自分軸の作り方~</p>	<p>◇ 10:00-11:30/Suzuno ●<b>写経・写仏</b>☺ ~己と向き合う静なる心の旅~</p> <p>◇ 12:00-13:30/Tsuki ●『<b>骨格診断</b>』 新たな自分を知り、創り出す</p>	<p><b>周年特別event</b> <b>【 Find My Way 】</b> ~可能性を広げる~</p> <p>◆ 9:00-10:30/第1部 *<b>Voyager</b> (ボイジャー)</p> <p>◆ 11:30-13:00/第2部 *<b>Apollo</b> (アポロ)</p> <p>◆ 13:30-15:00/第3部 *<b>Soyuz</b> (ソユーズ)</p>																																				
12	13	14	15	16	17	18																																			
<p>C L O S E D</p> <p>CLOSED</p>		<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko <b>コリ・むくみ</b>★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka <b>古典ヨガ(マルマ)</b>★★☺</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ <b>Full MOON(月礼拝)</b></p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa <b>THE FLOW</b>★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie <b>Core &amp; Music</b></p> <p>◇ 18:30-19:30/ゆうこ <b>快眠ヨガ</b>★☺</p> <p>◇ 20:00-21:00/Chiaki <b>美腸ヨガ</b>★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki <b>解剖学ヨガ：背中・胸</b></p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka <b>陰ヨガ(day)</b>★★☺</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno <b>マタニティ&amp;産後ヨガ</b> ※お子様(3歳未満)同伴可</p> <p>◇ 19:30-20:30/Honoka <b>美姿勢</b>★★★(3.5)</p>	<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) ※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Tsuki <b>シェイプヨガ</b>★★★★(4.5)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa <b>focus on YOGA</b> (集中カヨガ)★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie <b>Marshall Shape</b> (マーシャルシェイプ)</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka <b>美尻・美脚</b>★★★(3.5)</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki <b>アロマリラクゼーション</b>★</p>																																			

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

- 解剖学ヨガ
- 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)
- キッズヨガ(4~8歳のお子様)
- マタニティ参加可レッスン