

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
◇ 10:00-11:00/Honoka 自律神経を整える ★★(2.5)  ◇ 12:00-13:00/ゆうこ ストレッチヨガ ★★ ※タオル持参 ◇ 13:30-14:30/Yuka マタニティヨガ  ◇ 19:30-20:30/Alisa Night Yin Yoga ★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki チューブde整える ◇ 12:00-13:00/Yuka 東洋医学ヨガ ★★  ※座学30分・yoga30分 ◇ 14:00-15:00/Kyoko ヨガマインド講座  ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 快眠ヨガ ★ 	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美姿勢 ★★★★★(3.5) ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Suzuno 経絡ヨガ ★★  ◇ 20:00-21:00/Chiaki SLOW FLOW ★★	◇ 10:00-11:00/Mao 解剖学ヨガ：首・肩 ◇ 12:00-13:00/Alisa 美腸ヨガ ★★ ◇ 19:30-20:30/Honoka 満月のヨガ ★★ 	◇ 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/Tsuki 美尻・美脚 ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 疲労回復 ★★	◇ 10:00-11:00/Rie 引き締めバレトン ◇ 11:30-12:30/Honoka コリ・むくみ ★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki ヨガ&ジャーナリング ★★
8	9	10	11	12	13	14
C L O S E D	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 太陽礼拝 ★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka Yin Yoga ★★  ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 血行促進 ★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/ゆうこ リラクゼーションヨガ ★  ◇ 12:00-13:00/Tsuki 解剖学ヨガ：お尻・脚 ◇ 18:30-19:30/ゆうこ お香ヨガ ★  ◇ 20:00-21:00/Yuri 大地を踏むヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Mao 背中美人 ★★(2.5) ◇ 12:00-13:00/Alisa 季節のセルフケアヨガ ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ  ◇ 19:30-20:30/Chiaki 心身を整えるバランスヨガ ★★★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/Suzuno リンパヨガ ★★  ◇ 11:30-12:30/Alisa 解剖学ヨガ：股関節・骨盤 ※男性参加可 ◇ 13:00-14:00/Tsuki シェイプヨガ ★★★★★ ◇ 19:00-20:00/Honoka リラクゼーションヨガ ★★ 	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Pranayama (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Honoka デトックスヨガ ★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa アロマヨガ&瞑想 ★  -クラリセージ- ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ 
15	16	17	18	19	20	21
◇ 10:00-11:00/Honoka 朝の呼吸ヨガ ★★  ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 養生ヨガ ★★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ  ◇ 19:30-20:30/Alisa リンパヨガ ★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Xmas Song ◇ 12:00-13:00/Yuka ベーシックヨガ ★★ ◇ 14:00-15:00/Kyoko ヨガマインド講座  ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 音浴ヨガ ★ 	◇ 10:00-11:00/Rie 爽快バレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美腸ヨガ ★★ ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Suzuno コリ・むくみ ★★  ◇ 20:00-21:00/Chiaki Night release yoga ★★	◇ 10:00-11:00/Mao 骨盤を整える ★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 解剖学ヨガ：お腹・体幹 ◇ 13:30-14:45/ゆうこ リストラティブヨガ  ◇ 19:30-20:30/Honoka 疲労回復 ★★ 	◇ 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/Yuka 東洋医学ヨガ ★★  ※座学30分・yoga30分 ◇ 12:00-13:00/Alisa 血行促進 ★★(3.5) ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ 	◇ 10:00-11:00/Aki チューブde整える ◇ 11:30-12:30/Honoka 美姿勢 ★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Chiaki 新月のヨガ ★★

22	23	24	25	26	27	28
◇ 10:00-11:00/Honoka 背中美人 ★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ デトックスヨガ ★★★ ◇ 13:30-14:45/ゆうこ リストラティブヨガ ◇ 19:30-20:30/Alisa 季節のセルフケアヨガ ★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko ハートオープンヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka デトックス経絡ヨガ ~心と身体の大掃除~ ★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 聖夜のキャンドルヨガ!	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 解剖学ヨガ：背中・胸 ◇ 18:30-19:30/ゆうこ EASY FLOW ★★(2.5) ◇ 20:00-21:00/Yuri ストレッチヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Mao 自律神経を整える ★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ◇ 19:30-20:30/Chiaki ~2025年を振り返る~ ヨガ&ジャーナリング ★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 美陽ヨガ ★★★ ◇ 11:30-12:30/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 13:00-14:15/Alisa 2025年締めくくりヨガ ※男性参加可 ◇ 19:00-20:15/ゆうこ 年末special ~Weekend ご褒美ヨガ~ ※男性参加可	\毎年恒例！/ 太陽礼拝108回 ◇ 9:00-11:00/ 1部：静-Jō (優しい太陽礼拝) ◇ 12:00-13:30/ 2部：燃-En
29	30	31	2025.12			
- 年 末 年 始 休 業 (~ 1 / 3) - \ 良い お 年 を お 迎 え く だ さ い / \bye-bye! 			December Lesson Schedule Epic yoga studio			



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(男女参加可)



キッズヨガ(4~8歳のお子様)