

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	6	7	8
10:00-11:00/Alisa 筋膜リリース講座 ★★ 12:00-13:00/Yuko 肩こり解消ヨガ ★★(2.5) ※タオル持参 ※マタニティ参加可 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ 19:30-20:30/Mai 引き締めピラティス ★★★★(3.5) ※男性参加可	定休日	10:00-11:00/Kyoko 自律神経を整える ★★ 12:00-13:00/Tsuki 腸の巡りヨガ(腸活) ★★★★★ 19:30-20:30/Yuko 秋の養生ヨガ ★★ ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス ★★★★★(3.5) 12:00-13:00/Alisa 上半身引き締め (二の腕・背中) ★★(2.5) 18:30-19:30/Suzuno 呼吸を深めるフローヨガ ★★ 20:00-21:00/Yuri 疲れを癒す血行促進 ★★★★★	10:00-11:00/Kyoko 太陽礼拝 ★★★★★ 12:00-13:00/Suzuno リンパリフレッシュ ★★ ※マタニティ参加可 19:30-20:30/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★	9:00-10:00/Suzuno ベーシック ★★ ※お子様(小学生以上)参加可 10:30-11:30/Mai モーニングピラティス ★★★★ ※男性参加可 12:00-13:00/Alisa 脂肪燃焼(パワー) ★★★★★★	10:00-11:00/Alisa Music Yoga ★★★★★ 12:00-13:00/Suzuno 疲労回復 ★★ ※マタニティ参加可
9	10	11	12	13	14	15
定休日	定休日	10:00-11:00/Kyoko 季節のアロマリラックス ★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Mai 女性のためのピラティス (股関節・骨盤) ★★★★★ 19:30-20:30/Yuko 身体の軸を考えるヨガ ★★★★	10:00-11:00/Alisa 背中美人 ★★ 12:00-13:00/Marie 姿勢改善 ★★★★★ 18:30-19:30/Suzuno 骨盤を整える ★★★★★ ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri 気分リフレッシュ ★★	10:00-11:00/Kyoko デトックス ★★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Suzuno フェムケアヨガ (骨盤底筋&膣トレ) ★★★★★ 19:30-20:30/Alisa 快眠の陰ヨガ ★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ (コーヒーサービス有り) ※マタニティ、お子様(小学生以上)参加可 11:00-12:00/Alisa 動く瞑想-ヴィンヤサ- ★★★★★	10:00-11:00/Kyoko コリ・むくみ ★★★★★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Mai 美姿勢ピラティス ★★★★(3.5) ※男性参加可

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
16	17	18	19	20	21	22
10:00-11:00/Alisa 朝の血行促進ヨガ ★★★ 12:00-13:00/Yuko 腰痛改善 ★★ ※マタニティ参加可 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ 19:30-20:30/Mai 夜の整えるピラティス ★★ ※男性参加可	定休日	10:00-11:00/Kyoko ベーシック ★★ 12:00-13:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★(3.5) 19:30-20:30/Yuko のび～るストレッチヨガ ★★ ※タオル持参 ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Mai モーニングピラティス ★★ 12:00-13:00/Alisa 美しくびれ ★★★★★ 18:30-19:30/Suzuno アンチエイジング ★ (フェイシャルヨガ含む) ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri 疲労回復 ★★	10:00-11:00/Kyoko 爽快フロー ★★★ 12:00-13:00/Suzuno アロマリラックス ★ ※マタニティ参加可 19:30-20:30/Alisa 股関節を緩めるヨガ ★★(2.5)	9:00-10:00/Suzuno 太陽礼拝&優しいフロー ★★(2.5) ※お子様(小学生以上)参加可 10:30-11:30/Mai 体幹ピラティス ★★★★★ ※男性参加可 12:00-13:00/Alisa 背中美人 ★★	10:00-11:00/Yuri 引き締めダイエット ★★★★★ 12:00-13:00/Alisa 骨盤を整える ★★
23	24	25	26	27	28	29
10:00-11:00/Alisa 動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★ 12:00-13:00/Yuko 自律神経を整える ★★ ※マタニティ参加可 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ 19:30-20:30/Mai 筋膜リリースピラティス ★★★ ※男性参加可	定休日	10:00-11:00/Kyoko デトックス ★★ 12:00-13:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ 19:30-20:30/Yuko リラクゼーション ★ ※マタニティ参加可	10:00-11:00/Mai キレイを作るピラティス (美尻・美脚) ★★★ 12:00-13:00/Marie 陰ヨガ ★★ 18:30-19:30/Suzuno 血の巡り(経絡)ヨガ ★★ ※マタニティ参加可 20:00-21:00/Yuri 燃焼フロー ★★★★★(3.5)	10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ ★ ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Suzuno 腸の巡りヨガ(腸活) ★★★ 19:30-20:30/Alisa Full Moon(月礼拝) ★★★	9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ (コーヒーサービス有り) ※マタニティ、お子様(小学生以上)参加可 11:00-12:00/Alisa 姿勢改善 ★★★★★ 17:00-19:00 ～10月の特別イベント～ 『ハロウィンナイトヨガ』 ※男性、お子様(小学生以上)参加可	10:00-11:00/Suzuno 秋のいたわりヨガ ★★ (瞑想&シンキングボール含む) ※マタニティ参加可 12:00-13:00/Alisa 集中力を高める バランスヨガ ★★★★★(3.5)
30	31					
定休日	定休日					



ピラティス



男性参加可能レッスン



お子様参加可能レッスン



特別レッスン (全員参加可)



マタニティヨガ (マタニティ限定)

※小学生以上