

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
◇ 10:00-11:00/Honoka 背中美人 ★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ お香ヨガ ★  ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ  ◇ 19:30-20:30/Rie Core & Music	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Die With A Smile ◇ 12:00-13:00/Yuka 陰ヨガ ★★  ◇ 14:00-15:00/Kyoko ヨガマインド  ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ EASY FLOW ★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Rie 爽快バレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki コア(体幹)ヨガ ★★★★★ ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Suzuno リンパヨガ ★★  ◇ 20:00-21:00/Chiaki 骨盤を整える ★★★	◇ 10:00-11:00/Mao 美姿勢 ★★★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Alisa 解剖学ヨガ：股関節・骨盤 ◇ 14:00-15:15/ゆうこ リストラティブヨガ  ◇ 19:30-20:30/Honoka コリ・むくみ ★★★	◇ 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 解剖学ヨガ：首・肩 ◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ)	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Always Remember Us This Way ◇ 11:30-12:30/Honoka 美尻・美脚 ★★★★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Suzuno デトックスヨガ ★★ 
8	9	10	11	12	13	14
C L O S E D	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko ハートオープンヨガ ★★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuka ストレッチヨガ ★★  ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 満月のヨガ ★★(2.5) 	◇ 10:00-11:00/Rie 優しいバレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美腸ヨガ ★★★ ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 養生ヨガ ★★  ◇ 20:00-21:00/Yuri DETOX FLOW ★★★★★	◇ 10:00-11:00/Mao 解剖学ヨガ：お尻・足 ◇ 12:00-13:00/Alisa 疲労回復 ★★  ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ  ※お子様(3歳未満)同伴可 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ アロマリラクゼーション  ★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 太陽礼拝 ★★★★★ ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 11:30-12:30/Yuka 古典ヨガ ★★  ◇ 13:00-14:00/Alisa 解剖学ヨガ：背中・胸 ※男性参加可 ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ 	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Niyama -Ishvarapranidhana- (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Kyoko 血行促進 ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Rie Core & Music
15	16	17	18	19	20	21
◇ 10:00-11:00/Yuri コア(体幹)ヨガ ★★★★★ ◇ 11:30-12:30/ゆうこ 音浴ヨガ ★  ◇ 13:00-14:00/Alisa 解剖学ヨガ：股関節・骨盤 ※男性参加可 ◇ 19:00-20:00/ゆうこ リストラティブヨガ体験会	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Die With A Smile ◇ 12:00-13:00/Suzuno コリ・むくみ ★★★★★  ◇ 14:00-15:00/Kyoko ヨガマインド  ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 快眠ヨガ ★ 	◇ 10:00-11:00/Suzuno 自律神経を整える ★★  ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★★★(3.5) ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Suzuno ベーシック+ ★★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki リフレッシュヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Mao リンパヨガ ★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 解剖学ヨガ：お腹・体幹 ◇ 19:30-20:30/Chiaki 血行促進 ★★★	◇ 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 解剖学ヨガ：お尻・足 ※男性参加可 ◇ 12:00-13:00/Rie 引き締めバレトン	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Sing Sing Sing ◇ 11:30-12:30/Mao THE FLOW ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki アロマリラクゼーション ★

22	23	24	25	26	27	28
◇ 10:00-11:00/Honoka ~女性の体を整える~ 新月のヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ デトックスヨガ★★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Rie 暗闇 the BEAT! ※男性参加可	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 太陽礼拝+ ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Suzuno 疲労回復★★ ◇ 14:00-15:15/ゆうこ リストラティブヨガ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 自律神経を整える★★	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 背中美人★★ ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 夜の整えるヨガ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri ストレッチヨガ★★★	◇ 10:00-11:00/Mao 解剖学ヨガ：背中・胸 ◇ 12:00-13:00/Alisa 季節の陰ヨガ-秋-★★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティ&産後ヨガ ※お子様(3歳未満)同伴可 ◇ 19:30-20:30/Chiaki SLOW FLOW ★★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 秋の深まりヨガ★★ ※お子様(小学生以上)、男性参加可 ◇ 11:30-12:30/Chiaki 美腸ヨガ★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa 解剖学ヨガ：お腹・体幹 ※男性参加可 ◇ 19:00-20:15/ゆうこ 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~ ※男性参加可	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Yama・Niyama総集編 (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Honoka 骨盤を整える★★★ ◇ 12:00-13:00/Chiaki マインドリセット★★ -13:15(自由参加※15分延長) me time (ジャーナリング) ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ
29	30					
CLOSED	C L O S E D	2025.9 September 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)