

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
<p style="text-align: center;">2024.08</p> <h1 style="text-align: center;">August Lesson Schedule</h1> <p style="text-align: center;">Epic yoga studio</p>			1	2	3	4	
			<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Music&Core (下半身シェイプ) ◇ 18:30-19:30/Yuko アロマリラクゼーション★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 引き締めヨガ★★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス ◇ 12:00-13:00/Tsuki 自律神経を整える★★ ◇ 19:30-20:30/Alisa 上半身アプローチヨガ★★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&瞑想 <small>(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</small> ◇ 10:30-11:30/Mai 基本のピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 12:00-13:00/Alisa THE FLOW★★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 11:30-12:30/Aki Sound Flow Yoga (Basic)★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki 美腸ヨガ★★★★ 	
5	6	7	8	9	10	11	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Alisa コア(体幹)ヨガ★★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko 夏の養生ヨガ★★ ◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ ◇ 18:00-19:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Yuri 肩・背中スッキリヨガ★★(2.5) 	<p style="text-align: center;">C L O S E D</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance)★★★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko 美アーサナ道 <small>※ヨガブロック使用</small> ◇ 18:00-19:00/Alisa 快眠ヨガ★ ◇ 19:30-20:30/Yuko 爽快フロー★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Mai 燃焼ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie 優しいバレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno 美尻・美脚★★★★(3.5) ◇ 20:00-21:00/Yuri 気分リフレッシュ★★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Tsuki 姿勢改善★★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko のび～るストレッチヨガ <small>★★※タオル持参</small> ◇ 19:30-20:30/Chiaki 疲労回復★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Suzuno 呼吸を感じるフロー★★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki シェイプヨガ★★★★★ ◇ 13:00-14:15/Alisa 股関節アプローチヨガ <small>★★(2.5)</small> ◇ 19:00-20:15/Yuko 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ ①Yama(Aparigraha) <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Alisa 陰ヨガ★★ ◇ 12:00-13:00/Mai お腹引き締めピラティス <small>※男性参加可</small> 	
12	13	14	15	16	17	18	
CLOSED			CLOSED		<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Yuko 太陽礼拝★★★ ◇ 12:00-13:00/Suzuno 瞑想アプローチヨガ★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Alisa THE FLOW★★★★ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&瞑想 <small>(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</small> ◇ 10:30-11:30/Yuri Yoga x Pilates ヨガピラ <small>★★★★</small> ◇ 12:00-13:00/Alisa 上半身アプローチヨガ <small>★★★★</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 10:00-11:00/Mai 呼吸を深めるピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Rie 爽快バレトン ◇ 13:00-14:00/Chiaki ベーシック★★

19	20	21	22	23	24	25
◇ 10:00-11:15/Alisa 股関節アプローチヨガ ★★(2.5) ◇ 12:00-13:00/Yuko こり・むくみ ★★★ ◇ 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	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic) ★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 18:00-19:00/Alisa Full Moon(月礼拝) ◇ 19:30-20:30/Yuko 身体の軸を考えるヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Mai 筋膜リリースピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Music&Core (お腹引き締め) ◇ 18:30-19:30/Yuko 夜の整えるヨガ ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 燃焼デトックス ★★★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 背中美人 ★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko 血行促進 ★★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki アロマリラクゼーション ★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 夏の疲れを癒すヨガ ★★ ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 11:30-12:30/Tsuki 姿勢改善 ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa エナジーヨガ ★★★★★ ◇ 19:00-20:00/Rie 夜の整いパレトン	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ ②Niyama (Ishvarapranidhana) (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Yuri 大地を踏むヨガ ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Mai 桃尻ピラティス
26	27	28	29	30	31	
◇ 10:00-11:00/Alisa THE FLOW ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko お香ヨガ ★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ ◇ 18:00-19:00/Mai 美背中ピラティス ※男性参加可 ◇ 19:30-20:30/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ)	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko まどろみヨガ ★ ◇ 12:00-13:00/Mao 骨盤を整える ★★★★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko 夏の音浴ヨガ ★	◇ 10:00-11:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie 引き締めパレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno リンパリフレッシュ ★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri Yoga x Pilates ヨガピラ ★★★★	◇ 10:00-11:00/Alisa 上半身アプローチヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美腸ヨガ ★★★★★ ◇ 19:30-20:30/Alisa 陰ヨガ ★★	◇ 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/Mai 燃焼ピラティス ※男性参加可 ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★(3.5)	

ピラティス

男性参加可能レッスン

朝(9:00~)レッスン(全員参加可)

特別レッスン (男性参加可)

マタニティヨガ (マタニティ限定)