

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		◇ 10:00-11:00/Yuri Good morning yoga ★★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko 自律神経を整える ★★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko 身体の軸を考えるヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Mai 基本のピラティス ★★★ ◇ 12:00-13:00/Rie Music&Core (お腹引き締め) ◇ 18:30-19:30/Suzuno リンパリフレッシュ ★★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 大地を踏むヨガ ★★★(3.5)	〈GW短縮営業日〉 ◇ 19:00-20:00/ Chiaki,Alisa ~GW Special Lesson~ Candle night yoga 	◇ 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/Chiaki 美腸ヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 11:30-12:30/Alisa 燃焼パワー ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki 疲労回復 ★★★
6	7	8	9	10	11	12
〈GW短縮営業日〉 ◇ 10:00-11:00/Alisa 燃焼フローヨガ ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuko お香+音浴の癒しヨガ ★ ◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ	定休日	◇ 10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ ★ ◇ 12:00-13:00/Mao 姿勢改善 ★★★★★ ◇ 18:00-19:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス ★★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko 巡らせるヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス ★★★ ◇ 12:00-13:00/Rie 爽快バレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno 瞑想アプローチヨガ ★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki 動く瞑想~ヴィンヤサ~ ★★★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuko デトックス ★★ ◇ 19:30-20:30/Alisa 寝たまま快眠ヨガ ★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 太陽礼拝 ★★★ ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 11:30-12:30/Tsuki 引き締めダイエット ★★★★(4.5) ◇ 13:00-14:00/Chiaki ベーシックフローヨガ ★★	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ ①Yama(Satya) (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Aki Sound Flow Yoga (Advance) ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Mai 桃尻ピラティス ★★★(3.5)
13	14	15	16	17	18	19
◇ 10:00-11:15/Alisa 股関節アプローチヨガ ★★(2.5) ◇ 12:00-13:00/Yuko のび~るストレッチヨガ ★★ ※タオル持参 ◇ 13:30-14:30/Yuko 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/Aki Sound Flow Yoga (Basic) ★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko ハートオープンフロー ★★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko 夜の整えるヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Mai お腹引き締めピラティス ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 18:30-19:30/Suzuno 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 20:00-21:00/Alisa 陰ヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Rie 優しいバレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 骨盤を整える ★★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki 美腸ヨガ ★★★	◇ 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/Alisa 上半身アプローチヨガ ★★★	2周年特別イベント <i>Sending my wish with flowers</i> ◇10:00-11:30/Iris(希望) ◇12:30-14:00/Peony(清浄) ◇14:30-16:00/Rose(清浄) 

月	火	水	木	金	土	日
20	21	22	23	24	25	26
<p>定休日</p> <p>5月は周年イベントによる調整のため、第3月曜日をお休みとさせていただきます。</p>	<p>定休日</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa 燃焼パワー ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Mao アロマリラクゼーション ★</p> <p>◇ 18:00-19:00/Mai 桃尻ピラティス★★★(3.5)</p> <p>◇ 19:30-20:30/Yuko お香ヨガ ★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie 引き締めバレトン</p> <p>◇ 18:30-19:30/Suzuno コリ・むくみ★★★</p> <p>◇ 20:00-21:00/Yuri Full Moon(月礼拝)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki 背中美人★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuko 太陽礼拝★★★</p> <p>◇ 19:30-20:45/Alisa 股関節アプローチヨガ★★(2.5)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Suzuno ゆったり呼吸フロー★★ ※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 11:30-12:30/Tsuki 姿勢改善★★★★</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki 自律神経を整える★★</p> <p>◇ 19:00-20:00/Yuko 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~</p>	<p>◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ ②Niyama(Santosha) (コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>◇ 10:30-11:30/Yuri 燃焼デトックス★★★(3.5)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Mai 美背中ピラティス★★★ ※男性参加可</p>
27	28	29	30	31		
<p>◇ 10:00-11:00/Alisa 引き締めダイエット★★★★(4.5)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuko 春の養生ヨガ★★</p> <p>◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ</p> <p>◇ 18:00-19:00/Mai 夜の整えるピラティス★★ ※男性参加可</p> <p>◇ 19:30-20:30/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ)</p>	<p>定休日</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance)★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Kyoko ベーシック★★</p> <p>◇ 18:00-19:00/Alisa 上半身アプローチヨガ★★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Yuko ゆったり呼吸フロー★★</p>	<p>定休日</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie Music&Core (下半身シェイプ)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Tsuki 疲労回復★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Chiaki 動く瞑想〜ヴィンヤサ〜★★★★</p>	<p>【2周年イベントについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会員様限定(体験レッスン、一般参加不可) ・レッスン消化、チケット消化なしの無料レッスン ・ご予約可能件数には含まれません。 ・お一人様1レッスンでお願い致します。 <p>※5月は周年イベントによる調整のため、第3月曜日をお休みとさせていただきます。</p>	

- 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)