

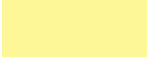






MON	T	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga J (Basic) ◇ 12:00-13:00/Kyoko デトックス★★ ◇ 18:30-19:30/Alisa 上半身アプローチ ◇ 20:00-21:00/ゆうこ お香ヨガ★	◇ 10:00-11:00/Mai 筋膜リリースピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Core & Music ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 自律神経を整える★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki 血行促進★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 背中美人★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(チャクラ)★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ <small>※お子様(3歳未満)同伴可</small> ◇ 19:30-20:30/Honoka コリ・むくみ★★★	◇ 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)</small> <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 10:30-11:30/Mai 桃尻ピラティス ◇ 12:00-13:00/Alisa THE FLOW★★★	◇ 10:00-11:00/Yuri ボディメンテヨガ★★★ ◇ 11:30-12:30/Honoka コア(体幹)ヨガ★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki アロマリラクゼーション★
7	8	9	10	11	12	13
◇ 10:00-11:00/Honoka 美姿勢★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 音浴ヨガ★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 骨盤を整える★★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ ストレッチヨガ★★ <small>※タオル持参</small>	◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie 燃焼バレトン ◇ 14:00-15:15/Alisa 下半身アプローチ ◇ 16:00-17:00/Kyoko [Smile Kids YOGA] ◇ 18:30-19:30/Suzuno 美尻・美脚★★★(3.5) ◇ 20:00-21:00/Yuri 疲労回復★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 血行促進★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 陰ヨガ(day)★★ ◇ 18:00-19:00/Honoka ベーシック★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki 美腸ヨガ★★★ -20:45(自由参加※15分延長) me time (ジャーナリング)	◇ 10:00-11:00/Suzuno 太陽礼拝★★★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki シェイプヨガ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa Deep Breath★	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Yama-Ahimsa(アヒムサ)- <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</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/Honoka 自律神経を整える★★ ◇ 13:30-14:30/Aki Sound Flow Yoga J (Basic)
14	15	16	17	18	19	20
C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga J (Basic) ◇ 12:00-13:00/Kyoko 背中美人★★ ◇ 18:30-19:30/Mai 呼吸を深めるピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 20:00-21:00/ゆうこ 快眠ヨガ★	◇ 10:00-11:00/Mai お腹引き締めピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 18:30-19:30/ゆうこ デトックス★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki SLOW FLOW★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美尻・美脚★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(マルマ)★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ <small>※お子様(3歳未満)同伴可</small> ◇ 18:00-19:00/Alisa 陰ヨガ(night)★★ ◇ 19:30-20:30/Honoka アロマリラクゼーション★	◇ 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)</small> <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 10:30-11:30/Mai 燃焼ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 12:00-13:00/Alisa 美腸ヨガ★★★	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 11:30-12:30/Honoka 後屈を深める★★★(3.5) <small>※男性参加可</small> ◇ 13:00-14:00/Chiaki マインドリセット★★ -14:15(自由参加※15分延長) me time (ジャーナリング)	

21	22	23	24	25	26	27
◇ 10:00-11:00/Honoka 疲労回復★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ EASY FLOW★★(2.5) ◇ 14:00-15:30/ マタニティパークヨガ <small>※雨天スタジオへ変更</small> ◇ 19:30-20:30/Mai 筋膜リリースピラティス <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 太陽礼拝+★★★★ ◇ 12:00-13:00/Mao リンパリフレッシュ★★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 養生ヨガ★★	◇ 10:00-11:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie K-POPバレトン ◇ 14:00-15:00/Alisa 上半身アプローチ ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Suzuno 瞑想アプローチ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri ストレッチヨガ★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/Tsuki コリ・むくみ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 季節のセルフケアヨガ★★ <small>※座学15分・yoga45分</small> ◇ 18:00-19:00/Honoka 骨盤を整える★★★ ◇ 19:30-20:30/Alisa focus on YOGA <small>(集中カヨガ)★★</small>	◇ 10:00-11:00/Suzuno リンパリフレッシュ★★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki 美姿勢★★★(3.5) ◇ 13:00-14:15/Alisa 下半身アプローチ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Yama-Satya(サティア)- <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Honoka エナジーヨガ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Mai 美背中ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 13:30-14:30/Suzuno 新月yoga★★ <small>※男性参加可</small>
28	29	30	<p>2025.4</p> <p>April Lesson Schedule</p> <p>Epic yoga studio</p>			
◇ 10:00-11:00/Honoka コア(体幹)ヨガ★★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ アロマリラクゼーション★ ◇ 18:00-19:00/Mai 夜の整えるピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Rie ゆったりバレトン	C L O S E D	CLOSED				

	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)
	イレギュラーレッスン		マタニティヨガ (マタニティ限定)		キッズヨガ(4~8歳のお子様)
	マタニティ参加可レッスン				