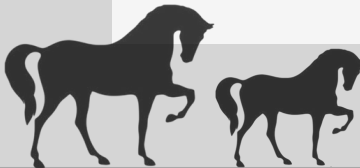





















MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
<p>2026.1</p> <p>January Lesson Schedule</p> <p>Epic yoga studio</p>			<p>- 年始休業 (~ 1 / 3) -</p> <p>\ 本年も宜しくお願い申し上げます /</p> 			<p>新年Special Lesson Day!</p> <p>◇ 10:00-11:00/Yuri</p> <p>New Year</p> <p>デトックスヨガ ★★★★★</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka</p> <p>深い呼吸で始める新年ヨガ</p> <p>★★★ </p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki</p> <p>新年の開運ジャーナリング</p> <p>& ヨガ ★</p>
			5	6	7	8
<p>◇ 10:00-11:00/Honoka</p> <p>パワーヨガ ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/ゆうこ</p> <p>音浴ヨガ ★ </p> <p>◇ 13:30-14:30/Yuka</p> <p>マタニティヨガ </p> <p>◇ 19:30-20:30/Suzuno</p> <p>リンパヨガ ★★ </p>	<p>C L O S E D</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Aki</p> <p>チューブde整える</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka</p> <p>疲労回復 ★★ </p> <p>◇ 14:00-15:00/Kyoko</p> <p>~暮らしに生きる~</p> <p>ヨガ哲学&ヨガ </p> <p>◇ 16:00-17:00/Kyoko</p> <p>[Smile Kids YOGA]</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ</p> <p>自律神経を整える ★★ </p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie</p> <p>Core & Music</p> <p>◇ 12:00-13:00/Tsuki</p> <p>骨盤を整える ★★★★★</p> <p>◇ 16:00-17:00/Kyoko</p> <p>[Smile Kids YOGA]</p> <p>◇ 18:30-19:30/Cumi</p> <p>リラクゼーション ★</p> <p>◇ 20:00-21:00/Chiaki</p> <p>心身を整えるバランスヨガ</p> <p>★★★★(3.5)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mao</p> <p>解剖学ヨガ：股関節・骨盤</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa</p> <p>Yin Yoga ★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Honoka</p> <p>美腸ヨガ ★★★★★</p>	<p>◇ 9:00-10:00/Suzuno</p> <p>朝ヨガ&瞑想 </p> <p>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Tsuki</p> <p>美姿勢 ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie</p> <p>Marshall Shape</p> <p>(マーシャルシェイプ)</p> <p>◇ 19:00-20:15/ゆうこ</p> <p>リストラティブヨガ </p>	<p>◇ 10:00-11:00/Aki</p> <p>SOUND WAVE YOGA</p> <p>♪ : Starting Now ~新しい私へ~</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka</p> <p>背中美人 ★★ </p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki</p> <p>SLOW FLOW ★★★★★</p>
12	13	14	15	16	17	18
CLOSED	<p>C L O S E D</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko</p> <p>太陽礼拝+ ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka</p> <p>デトックスヨガ ★★</p> <p>◇ 13:30-14:45/ゆうこ</p> <p>リストラティブヨガ </p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ</p> <p>養生ヨガ ★★ </p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie</p> <p>リフレッシュバレトン</p> <p>◇ 12:00-13:00/Tsuki</p> <p>解剖学ヨガ：お腹・体幹</p> <p>※男性参加可</p> <p>◇ 18:30-19:30/Cumi</p> <p>美姿勢 ★★★★★</p> <p>◇ 20:00-21:00/ゆうこ</p> <p>夜の整えるヨガ ★ </p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mao</p> <p>コリ・むくみ ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa</p> <p>ベーシックヨガ ★★</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno</p> <p>マタニティ&産後ヨガ </p> <p>◇ 19:30-20:30/Chiaki</p> <p>Night release yoga ★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Suzuno</p> <p>経絡ヨガ ★★ </p> <p>◇ 11:30-12:30/Tsuki</p> <p>シェイプヨガ ★★★★★</p> <p>◇ 13:00-14:00/Alisa</p> <p>アロマヨガ ★ </p> <p>◇ 19:00-20:00/Honoka</p> <p>呼吸ヨガ ★★ </p>	<p>◇ 9:00-10:00/Kyoko</p> <p>新マインドフルネスヨガ</p> <p>Pratyahara</p> <p>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>◇ 10:30-11:30/Honoka</p> <p>血行促進 ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie</p> <p>Core & Music</p>


19	20	21	22	23	24	25
◇ 10:00-11:00/Honoka 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/ゆうこ リラクゼーション★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Suzuno コリ・むくみ ★★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Starting Now ~新しい私へ~ ◇ 12:00-13:00/Yuka 東洋医学ヨガ★★ <small>※座学30分・yoga30分</small> ◇ 19:30-20:30/ゆうこ EASY FLOW★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 背中美人★★ ◇ 16:00-17:00/Kyoko [Smile Kids YOGA] ◇ 18:30-19:30/Cumi 経絡ヨガ★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki アロマヨガ★	◇ 10:00-11:00/Mao 解剖学ヨガ：お尻・脚 ◇ 12:00-13:00/Alisa 快眠ヨガ★ ◇ 19:30-20:30/Honoka デトックスヨガ★★★	◇ 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>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 10:30-11:30/Yuka Yin Yoga★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa 解剖学ヨガ：背中・胸 <small>※男性参加可</small> </small>	◇ 10:00-11:00/Honoka エネルギーヨガ★★★★ ◇ 11:30-12:30/Honoka 疲労回復★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki 美腸ヨガ★★★ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ
26	27	28	29	30	31	
◇ 10:00-11:00/Honoka 骨盤を整える★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 太陽礼拝★★(2.5) ◇ 13:30-14:45/ゆうこ リストラティブヨガ ◇ 19:30-20:30/Rie 暗闇 the BEAT! <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko ハートオープンヨガ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 自律神経を整える★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ お香ヨガ★	◇ 10:00-11:00/Rie 引き締めバレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 解剖学ヨガ：首・肩 ◇ 18:30-19:30/Cumi ベーシックヨガ★★ ◇ 20:00-21:00/ゆうこ 血行促進★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Mao 美姿勢★★★ ◇ 12:00-13:00/Alisa リンパヨガ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ◇ 19:30-20:30/Chiaki SLOW FLOW★★★	解剖学ヨガ Special Day! /Tsuki,Mao,Alisa ◇ 10:00-11:30/ 解剖学イベント：上半身 ◇ 12:30-14:00/ 解剖学イベント：下半身 ◇ 19:00-20:15/ゆうこ Weekend ご褒美ヨガ <small>※男性参加可</small>	


 解剖学ヨガ


 男性参加可能レッスン

 朝(9:00~)レッスン(男女参加可)

 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