

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
<div>2026.2</div> <div>February Lesson Schedule</div> <div>Epic yoga studio</div>						◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 11:30-12:30/Honoka 美姿勢 ★★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Chiaki デトックスヨガ ★★
2	3	4	5	6	7	8
◇ 10:00-11:00/Honoka 血行促進 ★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ リラクゼーション ★ ◇ 13:30-14:30/Yuka マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Suzuno 満月のヨガ ★★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki チューブde整える ◇ 12:00-13:00/Yuka 陰ヨガ ★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 夜の整えるヨガ ★	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki コア(体幹)ヨガ ★★★(3.5) ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Cumi 経絡ヨガ ★★ ◇ 20:00-21:00/ゆうこ EASY FLOW ★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Mao 背中美人 ★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki コリ・むくみ ★★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno リンパヨガ ★★ ◇ 11:30-12:30/Tsuki 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 13:00-14:00/Rie 暗闇 the BEAT! <small>※男性参加可</small>	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Dharana <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Honoka 呼吸ヨガ ★ ◇ 12:00-13:00/Yuri 燃焼リフレッシュヨガ ★★★★★
9	10	11 ※通常営業	12	13	14	15
CLOSED	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 ベーシックヨガ ★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 音浴ヨガ ★	◇ 10:00-11:00/Rie 爽快バレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 美腸ヨガ ★★★ ◇ 18:30-19:30/Cumi コリ・むくみ ★★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki Night release yoga ★★	◇ 10:00-11:00/Mao THE FLOW ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Mao 疲労回復 ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ◇ 19:30-20:30/Honoka リフレッシュヨガ ★★★	◇ 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> <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 10:30-11:30/Kyoko 太陽礼拝+ ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Chiaki 骨盤を整えるヨガ ★★ ◇ 19:00-20:00/Honoka 夜の整えるヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Aki チューブde整える ◇ 11:30-12:30/Honoka パワーヨガ ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki アロマヨガ ★★ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ リストラティブヨガ

16	17	18	19	20	21	22
◇ 10:00-11:00/Honoka 新月のヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ 自律神経を整える ★★ ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Suzuno 背中美人 ★★	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki SOUND WAVE YOGA J : Michael Jackson/Beat it ◇ 12:00-13:00/Yuka 東洋医学ヨガ ★★ ※座学30分・yoga30分 ◇ 19:30-20:30/ゆうこ デトックスヨガ ★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Rie Core & Music ◇ 12:00-13:00/Tsuki 骨盤・股関節ヨガ ★★★ ◇ 16:00-17:00/Kyoko 【Smile Kids YOGA】 ◇ 18:30-19:30/Cumi ベーシックヨガ ★★ ◇ 20:00-21:00/ゆうこ 快眠ヨガ ★	◇ 10:00-11:00/Mao リンパヨガ ★★★ ◇ 13:30-14:45/ゆうこ リストラティブヨガ ◇ 19:30-20:30/Chiaki 血行促進 ★★★	◇ 10:00-11:00/Suzuno 美腸ヨガ ★★★ ◇ 11:30-12:30/Tsuki シェイプヨガ ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Yuka 陰ヨガ ★★	◇ 9:00-10:00/Kyoko 新マインドフルネスヨガ Dhyana (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Honoka コリ・むくみ ★★★ ◇ 12:00-13:00/Rie 優しいバレトン
23 ※昼のみ通常営業	24	25	26	27	28	
◇ 10:00-11:00/Honoka 美姿勢 ★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ お香ヨガ ★ ◇ 14:00-15:00/ゆうこ リストラティブヨガ	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Suzuno ネイチャーフィールヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka リラクゼーション ★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 養生ヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Rie 燃焼バレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki リフレッシュヨガ ★★★ ◇ 18:30-19:30/Cumi 自律神経を整える ★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki SLOW FLOW ★★★	◇ 10:00-11:00/Mao 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Suzuno 経絡ヨガ ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ◇ 19:30-20:30/Honoka 呼吸ヨガ ★	◇ 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/Honoka コア(体幹)ヨガ ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Honoka 疲労回復 ★★ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ Weekend ご褒美ヨガ ※男性参加可	

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