

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>2024.11</p> <h1>November Lesson Schedule</h1> <p>Epic yoga studio</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Tsuki 疲労回復 ★★</li> <li>◇ 12:00-13:00/Rie 優しいバレトン</li> <li>◇ 19:30-20:45/Alisa 股関節アプローチ ★★(2.5)</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&amp;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</li> <li>◇ 10:30-11:30/Mai 美背中ピラティス ※男性参加可</li> <li>◇ 12:00-13:00/Alisa コアヨガベーシック ★★★</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance)</li> <li>◇ 11:30-12:30/Yuri 燃焼デトックス ★★★(3.5)</li> <li>◇ 13:00-14:00/Chiaki アロマリラクゼーション ★</li> </ul>
4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Alisa 美姿勢 ★★★(3.5)</li> <li>◇ 12:00-13:00/Yuko 秋深まる音浴ヨガ ★</li> <li>◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ</li> <li>◇ 19:30-20:30/Mai 筋膜リリースピラティス ※男性参加可</li> </ul>	<p>C L O S E D</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Yuka デトックス ★★</li> <li>◇ 12:00-13:00/Kyoko ハートオープンヨガ ★★★</li> <li>◇ 18:00-19:00/Alisa 上半身アプローチ ★★★</li> <li>◇ 19:30-20:30/Yuko リラクセスフロー ★★</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス</li> <li>◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ)</li> <li>◇ 18:30-19:30/Yuko 夜の整えるヨガ ★</li> <li>◇ 20:00-21:00/Yuri Yoga x Pilates ヨガピラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Tsuki コリ・むくみ ★★★</li> <li>◇ 12:00-13:00/Aki Sound Flow Yoga ~アーサナを整える~</li> <li>◇ 19:30-20:30/Chiaki 美腸ヨガ ★★★</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Alisa deep breath ~呼吸を深める~ ★★</li> <li>◇ 11:30-12:30/Tsuki シェイプヨガ ★★★</li> <li>◇ 13:00-14:00/Alisa 美尻・美脚 ★★★(3.5)</li> <li>◇ 19:00-20:15/Yuko 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Pranayama~静~ (コーヒーサービス有※50分レッスン)</li> <li>◇ 10:30-11:30/Rie J-POPバレトン</li> <li>◇ 12:00-13:00/Mai 呼吸を深めるピラティス ※男性参加可</li> </ul>
11	12	13	14	15	16	17
CLOSED	<p>C L O S E D</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ ★</li> <li>◇ 12:00-13:00/Mao 流れるリンパ ★★★</li> <li>◇ 18:00-19:00/Mai 夜の整えるピラティス</li> <li>◇ 19:30-20:30/Yuko 体内を整える経絡養生 ★★</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス</li> <li>◇ 12:00-13:00/Rie 燃焼バレトン</li> <li>◇ 18:30-19:30/Suzuno リンパリフレッシュ ★★</li> <li>◇ 20:00-21:00/Yuri 大地を踏むヨガ ★★★(3.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Tsuki 背中美人 ★★</li> <li>◇ 12:00-13:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic)</li> <li>◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ</li> <li>◇ 19:30-20:30/Alisa Full Moon(月礼拝)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 9:00-10:00/Suzuno 朝ヨガ&amp;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</li> <li>◇ 10:30-11:30/Mai お腹引き締めピラティス ※男性参加可</li> <li>◇ 12:00-13:00/Alisa yin yang yoga ~太陽礼拝と月礼拝~ ★★★</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10:00-11:00/Alisa エネルギーヨガ ★★★★★</li> <li>◇ 11:30-12:30/Alisa お昼寝快眠ヨガ ★</li> <li>◇ 13:00-14:00/Chiaki SLOW FLOW ★★★</li> </ul>

18	19	20	21	22	23	24
◇ 10:00-11:15/Alisa <b>股関節アプローチ ★★(2.5)</b> ◇ 12:00-13:00/Yuko <b>呼吸法と太陽礼拝 ★★★</b> ◇ 13:30-14:30/Yuko <b>マタニティヨガ</b> ◇ 19:30-20:30/Mai <b>股関節・骨盤ピラティス</b> <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki <b>Sound Flow Yoga (Advance)</b> ◇ 12:00-13:00/Kyoko <b>ベーシック ★★</b> ◇ 18:00-19:00/Alisa <b>deep breath</b> <small>~呼吸を深める~ ★★★</small> ◇ 19:30-20:30/Yuko <b>巡らせるヨガ ★★★</b>	◇ 10:00-11:00/Mai <b>美背中ピラティス</b> ◇ 12:00-13:00/Rie <b>Core &amp; Music</b> ◇ 18:30-19:30/Yuko <b>アロマリラクゼーション ★</b> ◇ 20:00-21:00/Alisa <b>THE FLOW ★★★★★</b>	◇ 10:00-11:00/Tsuki <b>骨盤を整える ★★★</b> ◇ 12:00-13:00/Yuka <b>陰ヨガ ★★</b> ◇ 19:30-20:30/Chiaki <b>Night relax ★</b>	◇ 10:00-11:00/Suzuno <b>パワーヨガ(ビギナー) ★★★</b> <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki <b>自律神経を整える ★★</b> ◇ 13:00-14:00/Alisa <b>コアヨガ+ ★★★★★</b>	◇ 9:00-10:00/Kyoko <b>マインドフルネスヨガ</b> <b>Pranayama~動~</b> <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Alisa <b>上半身アプローチ ★★★</b> ◇ 12:00-13:00/Mai <b>燃焼ピラティス</b> <small>※男性参加可</small>
25	26	27	28	29	30	
◇ 10:00-11:00/Alisa <b>美尻・美脚 ★★★(3.5)</b> ◇ 12:00-13:00/Yuko <b>デトックス ★★</b> ◇ 13:30-14:30/Suzuno <b>マタニティヨガ</b> ◇ 18:00-19:00/Mai <b>呼吸を深めるピラティス</b> <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Rie <b>Rhythm fitness</b> <small>~リズムフィットネス~</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko <b>温活ヨガ ★★</b> ◇ 12:00-13:00/Suzuno <b>コリ・むくみ ★★★</b> ◇ 18:00-19:00/Alisa <b>SLOW FLOW ★★★</b> ◇ 19:30-20:30/Yuko <b>お香ヨガ ★</b>	◇ 10:00-11:00/Mai <b>ピラティス上級</b> ◇ 12:00-13:00/Rie <b>K-POPバレトン</b> ◇ 18:30-19:30/Suzuno <b>背中美人 ★★</b> ◇ 20:00-21:00/Yuri <b>ボディメンテヨガ ★★★</b>	CLOSED	◇ 9:00-10:30/ Suzuno,Yuko <b>\ 太陽礼拝54回 /</b> ◇ 11:00-12:00/Mai <b>基本のピラティス</b> <small>※男性参加可</small> ◇ 12:30-13:30/Alisa <b>美姿勢 ★★★(3.5)</b> ◇ 19:00-20:00/Rie <b>夜の整いバレトン</b>	



ピラティス

特別レッスン (男性参加可)



男性参加可能レッスン

マタニティヨガ (マタニティ限定)



朝(9:00~)レッスン(全員参加可)