

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
◇ 10:00-11:00/Kyoko J-POP YOGA (Snow Man) ◇ 12:00-13:00/Alisa 陰ヨガ ★★ ◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 美背中ピラティス ★★★ <small>※男性参加可</small>	定休日	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic) ★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko 太陽礼拝 ★★★ ◇ 19:30-20:30/Suzuno 血の巡り(経絡)ヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス ★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Rie Aero Dance ◇ 18:30-19:30/Suzuno ゆったり呼吸フロー ★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri コア(体幹)ヨガ ★★★★★	◇ 10:00-11:00/Rie 爽快バレトン ◇ 12:00-13:00/Tsuki 骨盤を整える ★★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki デトックス ★★	◇ 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) <small>※お子様(小学生以上)参加可</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/Alisa 燃焼パワー ★★★★★	◇ 10:00-10:50/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) <small>※50分レッスン</small> ◇ 11:30-12:30/Aki Let's JUMP! (トランポリン) ◇ 13:00-14:00/Alisa 美しくびれ ★★★★★
8	9	10	11	12	13	14
定休日	定休日	◇ 10:00-11:00/Kyoko ハートオープンフロー ★★★ ◇ 12:00-13:00/Mao 姿勢改善 ★★★★★ ◇ 18:00-19:00/Mai お腹引き締めピラティス ★★★(3.5) <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Yuko 身体の軸を考えるヨガ ★★★	◇ 10:00-11:00/Mai 呼吸を深めるピラティス ★★ ◇ 12:00-13:00/Rie 引き締めバレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 20:00-21:00/Yuri 呼吸を深めるヨガ ★	◇ 10:00-11:00/Tsuki アロマリラクゼーション ★ ◇ 12:00-13:00/Yuko 血行促進 ★★★ ◇ 19:30-20:45/Alisa 股関節アプローチヨガ ★★(2.5)	◇ 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/Alisa 上半身引き締めヨガ ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki 動く瞑想〜ヴィンヤサ〜 ★★★★★	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ ①Yama (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Kyoko 太陽礼拝 ★★★ ◇ 12:00-13:00/Mai 燃焼ピラティス ★★★★★ <small>※男性参加可</small>
15	16	17	18	19	20	21
◇ 10:00-11:00/Alisa コア(体幹)ヨガ ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko お香ヨガ ★ ◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 夜の整えるピラティス ★★ <small>※男性参加可</small>	定休日	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance) ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Kyoko 背中美人 ★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko 春の養生ヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Rie Music & Core(Power) ◇ 18:30-19:30/Suzuno 自律神経を整える ★★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 燃焼デトックス ★★★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/Rie Aero Dance ◇ 12:00-13:00/Tsuki 肩こりスッキリヨガ ★★ ◇ 19:30-20:30/Chiaki ベーシックフロー ★★★	◇ 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) <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 ★★★★★(3.5) ◇ 12:00-13:15/Alisa 股関節アプローチヨガ ★★(2.5)	◇ 10:00-11:00/Alisa 引き締めダイエット ★★★★★ ◇ 11:30-12:30/Rie 燃焼バレトン ◇ 13:00-14:00/Chiaki 美腸ヨガ ★★★★★

月	火	水	木	金	土	日
22	23	24	25	26	27	28
◇ 10:00-11:00/Alisa 上半身引き締めヨガ ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko 春の音浴フローヨガ ★★ ◇ 13:30-14:30/Yuko マタニティヨガ ◇ 18:00-19:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス ★★★ <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:20/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ※50分レッスン	定休日	◇ 10:00-11:00/Kyoko ベーシック ★★ ◇ 12:00-13:00/Mao 流れるリンパ ★★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa 美しくびれ ★★★ ◇ 19:30-20:30/Yuko Full Moon(月礼拝)	◇ 10:00-11:00/Mai 燃焼ピラティス ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Rie 優しいバレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno 快眠ヨガ ★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki 動く瞑想～ヴィンヤサ～ ★★★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 姿勢改善 ★★★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuko のび～るストレッチヨガ ★★ ※タオル持参 ◇ 19:30-20:30/Alisa 陰ヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美尻・美脚 ★★★(3.5) ◇ 11:30-12:30/Alisa バランスヨガ ★★★★★ ◇ 13:00-14:00/Chiaki アロマリラクゼーション ★ ◇ 19:00-20:00/Yuko 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ ②Niyama (コーヒーサービス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Rie Music & Core(Refresh) ◇ 12:00-13:00/Mai 筋膜リリースピラティス ★★★ <small>※男性参加可</small>
29	30					

10:00-12:00/
 ~ 4月の特別レッスン ~
 『春を感じるパークヨガ』
 @平和公園 虹の塔広場



定休日

April Lesson Schedule

～ 2周年イベント開催のお知らせ ～

温かい皆様に支えられ、
 Epic yoga studioは2024年5月に2周年を迎えます。
 5月19日(日)には感謝の気持ちを込めまして、
【2周年イベント】を開催致します。
 ご多忙の折とは存じますが、お越し頂けますと幸いです。
 イベント詳細につきましては、
 4月中旬頃、ご案内をさせていただきます。



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)

