








MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		<p>Happy New Year</p> 	<p>年始休業</p>		<p>◇ 9:00-10:30/Suzuno 生氣yoga&新年瞑想 (コーヒーサービス有) ※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 11:30-13:00/Chiaki 【new year goal setting】 ~yogaとjournalingで 2025年を迎える~</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie \お正月でなまった身体に/ Core & Music</p> <p>◇ 11:30-12:30/Alisa \お正月で疲れた方に/ deep breath ~呼吸を深める~</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki \お正月明けの気分転換に/ SLOW FLOW ★★★</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>◇ 10:00-11:00/Alisa コアヨガベーシック ★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/ゆうこ 新年の音浴ヨガ ★</p> <p>◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ</p> <p>◇ 19:30-20:30/Mai 筋膜リリースピラティス ※男性参加可</p>	<p>C L O S E D</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Basic)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Kyoko コア・むくみ ★★★</p> <p>◇ 18:00-19:00/Alisa focus on YOGA (集中カヨガ) ★★★(2.5)</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ ストレッチヨガ ★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie 優しいバレトン</p> <p>◇ 18:30-19:30/ゆうこ アロマリラクゼーション ★</p> <p>◇ 20:00-21:00/Chiaki 美腸ヨガ ★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki 疲労回復 ★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(チャクラ) ★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Alisa 快眠ヨガ ★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Suzuno 太陽礼拝+ ★★★ ※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 11:30-12:30/Tsuki 背中美人 ★★</p> <p>◇ 13:00-14:15/Alisa 股関節アプローチ</p>	<p>◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Dharana-candle~ (コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>◇ 10:30-11:30/Alisa エナジーヨガ ★★★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Mai 呼吸を深めるピラティス ※男性参加可</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>C L O S E D</p>		<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko ベーシック ★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Honoka 美尻・美脚 ★★★(3.5)</p> <p>◇ 18:00-19:00/Mai 呼吸を深めるピラティス ※男性参加可</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ Full Moon(月礼拝)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mai 美背中ピラティス</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ)</p> <p>◇ 18:30-19:30/Suzuno リンパリフレッシュ ★★</p> <p>◇ 20:00-21:00/Yuri 燃焼デトックス ★★★(3.5)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki 骨盤を整える ★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka 陰ヨガ ★★</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno マタニティ&産後ヨガ ※お子様(3歳未満)同伴可</p> <p>◇ 18:00-19:00/Alisa 上半身アプローチ</p> <p>◇ 19:30-20:30/Chiaki 血行促進ヨガ ★★★</p>	<p>◇ 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</p> <p>◇ 10:30-11:30/Mai お腹引き締めピラティス ※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Tsuki デトックス ★★</p> <p>◇ 13:30-14:30/Alisa THE FLOW ★★★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie Disney songバレトン</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honoka 美姿勢 ★★★(3.5)</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki アロマリラクゼーション ★</p>

20	21	22	23	24	25	26
◇ 10:00-11:15/Alisa 股関節アプローチ ◇ 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/Mai 夜の整えるピラティス <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance) ◇ 12:00-13:00/Kyoko 背中美人★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa deep breath <small>~呼吸を深める~</small> ◇ 19:30-20:30/ゆうこ お香ヨガ★	◇ 10:00-11:00/Mai 桃尻ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie J-POPバレトン ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 夜の整いヨガ★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki SLOW FLOW★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki コリ・むくみ★★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(マルマ)★★ ◇ 19:30-20:30/Alisa focus on YOGA <small>(集中カヨガ)★★(2.5)</small>	◇ 10:00-11:00/Suzuno 疲労回復★★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki 美陽ヨガ★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa コアヨガ+★★★★★ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ <small>土曜日夜の特別レッスン</small> ~Weekend ご褒美ヨガ~	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Dharana~journaling~ <small>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Aki Sound Flow Yoga (Basic) ◇ 12:00-13:00/Mai 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small>
27	28	29	30	31	2025.1 January Lesson Schedule Epic yoga studio	
◇ 10:00-11:00/Alisa THE FLOW★★★★ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ デトックス★★ ◇ 18:00-19:00/Mai 美背中ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 19:30-20:30/Rie 夜のゆったりバレトン	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Kyoko 朝のまどろみヨガ★ ◇ 12:00-13:00/Mao 美姿勢★★★★(3.5) ◇ 18:00-19:00/Honoka 自律神経を整える★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 養生ヨガ★★	◇ 10:00-11:00/Mai 燃焼ピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Core & Music ◇ 13:30-14:30/Alisa 上半身アプローチ ◇ 18:30-19:30/Suzuno 瞑想アプローチ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri ボディメンテヨガ★★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 美尻・美脚★★★★(3.5) ◇ 12:00-13:00/Yuka 経絡ヨガ★★ ◇ 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/Chiaki アロマリラクゼーション★		

	ピラティス		男性参加可能レッスン
	イレギュラーレッスン		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)		
	特別レッスン(男性参加可)		