March Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				◇ 10:00-11:00/Kyoko **J-POP YOGA** ◇ 12:00-13:00/Tsuki **背中美人 ★★** ◇ 19:30-20:30/Alisa **快眠ヨガ ★**	◇ 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/Mai **基本のピラティス ★★** ※男性参加可 ◇ 12:00-13:00/Alisa **燃焼パワー ★★★★★**	◇ 10:00-11:00/Rie **優しいバレトン** ◇ 11:30-12:30/Chiaki **ベーシックフローヨガ ★★** ◇ 13:00-14:00/Mai **桃尻ピラティス ★★★★**
4	5	6	7	8	9	10
◇ 10:00-11:00/Alisa **美尻・美脚 ★★★(3.5)** ◇ 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 **呼吸を深めるピラティス ★★** ※男性参加可	定休日	◇ 10:00-11:00/Tsuki **腸活 ★★★** ◇ 12:00-13:00/Kyoko **自律神経を整える ★★** ◇ 18:00-19:00/Alisa **陰ヨガ ★★** ◇ 19:30-20:30/Yuko **骨盤を整える ★★★**	◇ 10:00-11:00/Mai **筋膜リリースピラティス ★★★** ◇ 12:00-13:00/Rie **燃焼バレトン** ◇ 18:30-19:30/Suzuno **姿勢改善 ★★★★** ◇ 20:00-21:00/Yuri **夜のほぐしヨガ ★★**	◇ 10:00-11:00/Kyoko **ベーシック ★★** ◇ 12:00-13:00/Alisa **美くびれ ★★★★** ◇ 19:30-20:30/Chiaki **デトックス ★★**	◇10:00-11:00/Suzuno **ゆったり呼吸フロー ★★** ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 12:00-13:00/Mai **燃焼ピラティス ★★★★** ※男性参加可 ◇ 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** **(コーヒーサービス有※50分レッスン)** ◇ 10:30-11:30/Alisa **上半身引き締めヨガ ★★★** ◇12:00-13:00/Rie **Music&Core(Power)**
11	12	13	14	15	16	17
定休日	定休日	◇ 10:00-11:00/Kyoko **太陽礼拝 ★★★** ◇ 12:00-13:00/Mao **アロマリラクゼーション ★** ◇ 18:00-19:00/Mai **股関節・骨盤ピラティス ★★★** ◇ 19:30-20:30/Yuko **陰のフローヨガ ★★**	◇ 10:00-11:00/Mai **美背中ピラティス ★★★** ◇ 12:00-13:00/Rie **Aero Dance** ◇ 18:30-19:30/Suzuno **血の巡り(経絡)ヨガ ★★★** ◇ 20:00-21:00/Yuri **コア(体幹)ヨガ ★★★★**	◇ 10:00-11:00/Kyoko **J-POP YOGA** ◇ 12:00-13:00/Tsuki **骨盤を整える ★★★** ◇ 19:30-20:30/Alisa **腸活 ★★★**	◇ 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/Aki **Music Yoga** **(Advance) ★★★★** ◇ 12:00-13:15/Alisa **股関節を緩めるヨガ** **★★(2.5)**	**能登半島地震** **支援チャリティイベント** ◇ 10:00-11:00 **Sun ~太陽~** ◇ 12:30-13:30 **Moon ~月~** **イベント収益を** **義援金として寄付致します。**

月	火	水	木	金	土	日
18	19	20（春分の日）	21	22	23	24
◇ 10:00-11:00/Alisa **バランスヨガ ★★★★** ◇ 12:00-13:00/Yuko **春の養生ヨガ ★★** ◇ 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 ★★** ※男性参加可	定休日	◇ 10:00-11:00/Tsuki **姿勢改善 ★★★★** ◇ 12:00-13:00/Yuri **疲労回復 ★★**	◇ 10:00-11:00/Mai **お腹引き締めピラティス ★★★** ◇ 12:00-13:00/Rie **Music&Core(Refresh)** ◇ 18:30-19:30/Suzuno **リンパリフレッシュ ★★** ◇ 20:00-21:00/Yuri **血行促進 ★★★**	◇ 10:00-11:00/Kyoko **春休みのママ&キッズヨガ** **(未就学児参加OK)** ◇ 12:00-13:00/Alisa **陰ヨガ ★★** ◇ 19:30-20:30/Chiaki **動く瞑想〜ヴィンヤサ〜 ★★★★**	◇ 10:00-11:00/Suzuno **コリ・むくみスッキリ ★★★** ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 12:00-13:00/Mai **股関節・骨盤ピラティス ★★★** ※男性参加可	◇ 9:00-10:00/Kyoko **マインドフルネスヨガ** **(コーヒーサービス有※50分レッスン)** ◇ 10:30-11:30/Alisa **引き締めダイエット ★★★★★** ◇ 12:00-13:00/Chiaki **太陽礼拝 ★★★**
25	26	27	28	29	30	31
◇ 10:00-11:15/Alisa **股関節を緩めるヨガ ★★(2.5)** ◇ 12:00-13:00/Yuko **Full Moon(月礼拝) ★★★** ◇ 13:30-14:30/Yuko **マタニティヨガ** ◇ 18:00-19:00/Mai **筋膜リリースピラティス ★★★** ※男性参加可 ◇19:30-20:30/Rie **Marshall Shape** **(マーシャルシェイプ)**	定休日	◇ 10:00-11:00/Kyoko **ハートオープンフロー ★★★** ◇ 12:00-13:00/Mao **美くびれ ★★★★** ◇ 19:30-20:30/Yuko **お香ヨガ ★**	◇ 10:00-11:00/Mai **桃尻ピラティス ★★★★** ◇ 12:00-13:00/Rie **引き締めバレトン** ◇ 18:30-19:30/Suzuno **アンチエイジング ★★** **(フェイシャルヨガ含む)** ◇ 20:00-21:00/Yuri **上半身引き締めヨガ ★★★**	定休日	◇ 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/Tsuki **背中美人 ★★** ◇ 12:00-13:00/Alisa **コア(体幹)ヨガ ★★★★** ◇ 18:00-19:00/Rie **爽快バレトン**	◇ 10:00-11:00/Aki **Music Yoga(Basic) ★★** ◇ 11:30-12:30/Mai **美背中ピラティス ★★★** ※男性参加可 ◇13:00-14:00/Suzuno **美尻・美脚 ★★★(3.5)**

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）

Epic yoga studio