

*** 色別クラスの選び方 (季節により温度調節致します)**

HOT・ホットヨガ LOWHOT・ローホット WARM／温かい NORMAL／常温 * 常温クラス寒い日はWARMです



* 体験希望の方は「体験OK」のクラスからお選び下さい (体験の方は20分前にはお越しください)

* 受付開始時間はクラススタート時間の20分前(ホットヨガ)・常温クラスは15分前

* レッスン内容・インストラクターは急遽変更する場合がございます。



* 常温・WARMクラスにて、「秋のアロマヨガシリーズ」の種類を増やしました。

* 朝ヨガ・日曜日(8:30~)のクラスは10月~3月末までお休みです。

10月 October 時間の変更ご確認ください 時間の変更ご確認ください

月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6	日曜日 7
9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa 臨時休業	9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa		9:00~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min・Miwa 10:45~マタニティーヨガ (会) Miwa	9:00~骨盤&肩こり改善 (75min) Miwa 10:45~パワーヨガ中級B (ベーシック・75min) Miwa
13:00~プライベート Miwa	13:00~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa		11:30~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako	12:00~プライベート Miwa	13:30~産後ヨガ Miwa	13:30~ハタヨガB 体験OK Chihiro 14:45~肩こり改善 (会) Chihiro
19:15~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	19:30~ボディケア(常温) Miwa		18:50~ハタヨガB (会) Miwa 20:30~骨盤リラククス (会) Shiori			15:00~プライベート Miwa 短縮営業
月曜日 8	火曜日 9	水曜日 10	木曜日 11	金曜日 12	土曜日 13	日曜日 14
9:45~肩こり改善ヨガ 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min(ベーシック) Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ上級A (骨盤) 75min Miwa	10:30~マタニティーヨガ (会) Miwa	9:00~ハタヨガB 体験OK Miki	9:00~デトックスヨガB 体験OK Miki
11:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	11:30~骨盤リラククスヨガ 体験OK Mayuko		11:30~肩こり改善 体験OK Ayako		10:15~リラククスヨガ (会) Miki	10:15~パワーヨガ初級B (会) Miki
13:15~秋のアロマヨガ 骨盤ケア(常温75) Miwa	13:30~産後ヨガ (会) Miwa			13:00~プライベート Miwa	12:00~プライベート Miwa	11:45~骨盤リラククス 体験OK Mayuko
19:15~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa 短縮営業	19:30~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa		18:50~ハタヨガB (会) Miwa 20:30~骨盤リラククス (会) Shiori		14:15~肩こり改善 体験OK Chihiro 15:30~ハタヨガB (会) Chihiro	13:00~ハタヨガB (会) Mayuko
月曜日 15	火曜日 16	水曜日 17	木曜日 18	金曜日 19	土曜日 20	日曜日 21
9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa 体験OK Ayako	9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa	10:00~パワーヨガ上級A (骨盤) 75min Miwa	9:00~デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min・Miwa 10:45~マタニティーヨガ (会) Miwa	9:00~骨盤&肩こり改善 (75min) Miwa 10:45~パワーヨガ中級B (ベーシック・75min) Miwa
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラククスヨガ 体験OK Mayuko	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	11:30~肩こり改善(アロマ) 体験OK Ayako		13:30~ハタヨガB 体験OK Chihiro	12:45~リラククスヨガ 体験OK Miki
19:00~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	18:50~マタニティーヨガ Miwa 20:30~ハタヨガB 体験OK Shiori	19:30~秋のアロマヨガ 骨盤ケア(常温) 75min Miwa	19:15~ハタヨガB 体験OK Shiori 20:30~骨盤リラククス (会) Shiori		14:45~肩こり改善 (会) Chihiro	14:00~デトックスヨガB (会) Miki
月曜日 22	火曜日 23	水曜日 24	木曜日 25	金曜日 26	土曜日 27	日曜日 28
10:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min(ベーシック) Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ上級A (骨盤) 75min Miwa	10:00~秋のアロマヨガ 骨盤ケア(常温) 75min Miwa	9:00~ハタヨガB 体験OK Miki	9:00~骨盤&肩こり改善 (75min) Miwa
13:15~秋のアロマヨガ 骨盤ケア(常温75) Miwa	11:30~骨盤リラククスヨガ 体験OK Mayuko	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	11:30~肩こり改善 体験OK Ayako	13:00~プライベート Miwa	10:15~パワーヨガ初級B (会) Miki	10:45~パワーヨガ上級A (骨盤75min) Miwa
19:00~マタニティーヨガ (会) Miwa	19:15~秋のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	19:30~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	19:15~ハタヨガB 体験OK Shiori 20:30~骨盤リラククス (会) Shiori		12:00~プライベート Miwa	12:45~リラククスヨガ 体験OK Miki
12:45~プライベート Miwa	13:00~プライベート Miwa				14:15~肩こり改善 体験OK Chihiro 15:30~ハタヨガB (会) Chihiro	14:00~デトックスヨガB (会) Miki
月曜日 29	火曜日 30	水曜日 31				
10:00~ハタヨガB 体験OK Ayako	9:45~秋のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko				
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラククスヨガ 体験OK Mayuko	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa				
19:00~秋のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	18:50~マタニティーヨガ Miwa 20:30~ハタヨガB 体験OK Shiori	19:30~ボディケア(常温) Miwa				