

| 3月 | | | | | | | スケジュールは変更になる場合があります。ネット予約サイトからご確認をお願いします。 | | | | |
|--|--|---|--|-----|--|---|---|--|--|--|--|
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| | | | 9:10~陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa | 定休日 | 9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa | 8:40~朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa | | | | | |
| | | 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa | 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa | | 11:10~骨盤&肩こり改善 バランスを意識 60min Miwa | 10:30~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa | | | | | |
| | | 12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa | 13:10~産後ヨガ 60min Miwa | | 13:10~プライベート 60min Miwa | 12:30~アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa | | | | | |
| | | | | | 15:00~プライベート 60min Miwa | 14:30~プライベート 60min Miwa | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | |
| | 8:40~パワーヨガ中級 フローヨガ 60min Miwa | | 9:10~陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa | 定休日 | 9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa | 8:40~朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa | | | | | |
| 10:30~アロマヨガ 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa | 10:30~季節の陰ヨガA 内側からデトックス 70min Miwa | 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa | 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa | | 11:10~骨盤&肩こり改善 バランスを意識 60min Miwa | 10:30~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa | | | | | |
| 12:30~デトックスヨガB 基本の振り 60min Shoko | 12:30~プライベート 60min Miwa | 12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa | 13:10~プライベート 60min Miwa | | 13:10~季節の陰ヨガB 内側からデトックス 60min Miwa | 12:30~アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa | | | | | |
| | | 14:15~産後ヨガ 60min Miwa | | | 15:00-17:00 ヨガ養成講座240 | 14:30-16:30 ヨガ修養講座160 | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | | |
| | 8:40~パワーヨガ中級 フローヨガ 60min Miwa | | 9:10~陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa | 定休日 | 9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa | 8:40~朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa | | | | | |
| 10:30~アロマヨガ 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa | 10:30~季節の陰ヨガA 内側からデトックス 70min Miwa | 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa | 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa | | 11:10~骨盤&肩こり改善 バランスを意識 60min Miwa | 10:30~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa | | | | | |
| 12:30~デトックスヨガB 基本の振り 60min Shoko | 12:45-14:45 ヨガ養成講座240 | 12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa | 13:10~産後ヨガ 60min Miwa | | 13:10~季節の陰ヨガB 内側からデトックス 60min Miwa | 12:30~アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa | | | | | |
| | | 18:50~浮腫み解消ヨガ 背面~下肢 60min Miwa | | | 14:50-16:50 ヨガ修養講座160 | 14:30~プライベート 60min Miwa | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | | | | |
| | 9:10~アロマヨガ 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa | | 9:10~陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa | 定休日 | 9:10~ハタヨガB 基本のアーサナ 60min Miwa | 8:40~朝ヨガ やさしいハタヨガ 60min Miwa | | | | | |
| 10:30~アロマヨガ 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa | 11:30~陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa | 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa | 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa | | 11:10~骨盤&肩こり改善 バランスを意識 60min Miwa | 10:30~パワーヨガ初級 やさしい太陽礼拝 60min Miwa | | | | | |
| 12:30~デトックスヨガB 基本の振り 60min Shoko | 13:30~ヨガ検定3級 | 12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa | 13:10-15:10 ヨガ修養講座160 | | 13:10~季節の陰ヨガB 内側からデトックス 60min Miwa | 12:30~アロマヨガ 浮腫み解消ヨガ 60min Miwa | | | | | |
| 14:30~プライベート 60min Miwa | | 14:15~産後ヨガ 60min Miwa | | | 15:00~プライベート 60min Miwa | 14:30-16:30 ヨガ修養講座240 ヨガ修養講座160 | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | |
| | 8:40~パワーヨガ中級 フローヨガ 60min Miwa | | 9:10~陰陽ヨガ(股関節・背面) アロマ 70min Miwa | 定休日 | | | | | | | |
| 10:30~アロマヨガ 身体を伸ばす月礼拝 70min Miwa | 10:30~季節の陰ヨガA 内側からデトックス 70min Miwa | 10:30~メディ&パワーヨガ 瞑想&パワーヨガ 60min Miwa | 11:10~ボディケア 肩こり・骨盤 60min Miwa | | | | | | | | |
| 12:30~デトックスヨガB 基本の振り 60min Shoko | 12:45-14:45 ヨガ養成講座240 | 12:30~やさしいハタヨガ ゆっくり動く 60min Miwa | 13:10~産後ヨガ 60min Miwa | | | | | | | | |
| 14:30-16:30 ヨガ修養講座160 | | 14:30-16:30 ヨガ修養講座160 | | | | | | | | | |