

※クラスの種別及びインストラクターは変更となる場合がございます。  
 ※青手のクラスは会員様限定クラスとなります。

土	日	月	火	水	木	金	
10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	
10:00~(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00~(常60分) ルーシーダットン ★~★★ RIZU	10:00~(60分) 陰ヨガ ~アンチエイジング~ ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) ピラティス ★★ YUKI	10:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★ めぐみ	10:00~(60分) リンパドレナージュ ★~★★★2.5 まみ	
11:20~(70分) 骨盤ビューティヨガ ~ほぐして整える~ ★★ まみ	11:20~(60分) フローヨガ ★★ Aya	11:20~(60分) 腸活ヨガ ★~★★ Aya	11:30~(60分) 骨盤あったかヨガ ★★ まみ	11:30~(60分) アロマベーシック ★ YUKI	11:30~(80分) ロング ~至福のリラックス~ ★★ めぐみ	11:30~(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★~★1.5 まみ	
	13:00~(60分) アロマリラックスヨガ ★~★★★ RISA						
開催時 随時お知らせいたします	14:20~(常70分) イシュタヨガ ★★ RISA						
開催時 随時お知らせいたします	16:00~(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5~★★ がめち						
		18:45~(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5~★★ Rika	19:00~(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★~★★★ SANAE	18:45~(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★~★★★ RIZU	19:00~(ゆるホット60分) 秋のベーシック ★~★★ RISA	19:00~(ゆるホット60分) パワーヨガ ★★★ Nanako	
		20:15~(ゆるホット60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika	20:15~(ゆるホット60分) リラックスストレッチ ★ SANAE	20:15~(常60分) アロマルーシー ★~★★ RIZU	20:15~(ゆるホット60分) アシュタンガヨガ入門 ★~★2.5~★★★ RISA	20:15~(60分) moon yoga ★1.5~★★ Nanako	
土	日	月	火	水	木	金	土
10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
	8:45~(ゆるホット) 目覚めの朝ヨガ ★1~1.5 YUKIKO						8:30~(ゆるホット) 目覚めの朝ヨガ ★1~1.5 YUKIKO
10:00~(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00~(常60分) ルーシーダットン ★~★★ RIZU	10:00~(60分) 陰ヨガ ~アンチエイジング~ ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) ピラティス ★★ YUKI	10:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★ めぐみ	10:00~(60分) リンパドレナージュ ★~★★★2.5 まみ	10:00~(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ
11:20~(70分) 骨盤ビューティヨガ ~ほぐして整える~ ★★ まみ	11:20~(60分) フローヨガ ★★ Aya	11:20~(60分) 腸活ヨガ ★~★★ Aya	11:30~(60分) 骨盤あったかヨガ ★★ まみ	11:30~(60分) アロマベーシック ★ YUKI	11:30~(80分) ロング ~至福のリラックス~ ★★ めぐみ	11:30~(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★~★1.5 まみ	11:20~(70分) 骨盤ビューティヨガ ~ほぐして整える~ ★★ まみ
	13:00~(60分) アロマリラックスヨガ ★~★★★ RISA	13:00~(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5 Rika					
開催時 随時お知らせいたします	14:20~(常70分) イシュタヨガ ★★ RISA	14:30~(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika					開催時 随時お知らせいたします
開催時 随時お知らせいたします	16:00~(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5~★★ がめち						開催時 随時お知らせいたします
			19:00~(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★~★★★ SANAE	18:45~(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★~★★★ RIZU	19:00~(ゆるホット60分) アロマヨガ ★~★★ RISA	19:00~(ゆるホット60分) パワーヨガ ★★★ Nanako	
			20:15~(ゆるホット60分) リラックスストレッチ ★ SANAE	20:15~(常60分) アロマルーシー ★~★★ RIZU	20:15~(ゆるホット60分) アシュタンガヨガ入門 ★~★2.5~★★★ RISA	20:15~(60分) moon yoga ★1.5~★★ Nanako	

日	月	火	水	木	金	土	日
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
10:00～(常60分) ルーシーダットン ★～★★★ RIZU	10:00～(60分) 陰ヨガ ～アンチエイジング～ ★ALLレベル まみ	10:00～(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル まみ	10:00～(60分) ピラティス ★★ YUKI	10:00～(60分) リフレッシュヨガ ★～★★★ めぐみ	10:00～(60分) リンパデトックスヨガ ★～★★★2.5 咲弥果	10:00～(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00～(常60分) ルーシーダットン ★～★★★ RIZU
11:20～(60分) フローヨガ ★★ Aya	11:20～(60分) 腸活ヨガ ★～★★★ Aya	11:30～(60分) 骨盤あつたかヨガ ★★ まみ	11:30～(60分) アロマベーシック ★ YUKI	11:30～(80分) ロング ～至福のリラックス～ ★★★ めぐみ	11:30～(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★～★1.5 咲弥果	11:20～(70分) 骨盤ビューティヨガ ～ほぐして整える～ ★★★ まみ	11:20～(60分) フローヨガ ★★ Aya
13:00～(60分) アロマリラックスヨガ ★～★★★ 代行 Aya							13:00～(60分) 女性のためのヨガ ★～★★★ 代行 まみ
14:20～(ゆるホット70分) デトックスビューティーヨガ ★★★ 代行 まみ						開催時 随時お知らせいたします	14:20～(ゆるホット70分) デトックスビューティーヨガ ★★★ 代行 まみ
16:00～(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5～★★★ がめち						開催時 随時お知らせいたします	16:00～(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★～★★★ 代行 RIZU
	18:45～(60分) フローヨガ ★★ 代行 Aya	19:00～(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★～★★★ SANAE	18:45～(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★～★★★ RIZU	19:00～(ゆるホット60分) 秋のベーシック ★～★★★ RISA	19:00～(ゆるホット60分) パワーヨガ ★★★ Nanako		
	20:15～(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル 代行 がめち	20:15～(ゆるホット60分) リラクセスストレッチ ★ SANAE	20:15～(常60分) アロマルーシー ★～★★★ RIZU	20:15～(ゆるホット60分) アシュタガヨガ入門 ★～★2.5～★★★ RISA	20:15～(60分) moon yoga ★1.5～★★★ Nanako		
月	火	水	木	金	土	日	月
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
					8:30～(ゆるホット60分) 呼吸たっぷりピラティス ★★★ RIZU		
10:00～(60分) 陰ヨガ ～アンチエイジング～ ★ALLレベル まみ	10:00～(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル まみ	10:00～(60分) ピラティス ★★ YUKI	10:00～(60分) リフレッシュヨガ ★～★★★ めぐみ	10:00～(60分) リンパデトックスヨガ ★～★★★2.5 咲弥果	10:00～(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00～(常60分) ルーシーダットン ★～★★★ RIZU	10:00～(60分) 陰ヨガ ～アンチエイジング～ ★ALLレベル まみ
11:20～(60分) 腸活ヨガ ★～★★★ Aya	11:30～(60分) 骨盤あつたかヨガ ★★ まみ	11:30～(60分) アロマベーシック ★ YUKI	11:30～(80分) ロング ～至福のリラックス～ ★★★ めぐみ	11:30～(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★～★1.5 咲弥果	11:20～(70分) 骨盤ビューティヨガ ～ほぐして整える～ ★★★ まみ	11:20～(60分) フローヨガ ★★ Aya	11:20～(60分) 腸活ヨガ ★～★★★ Aya
						13:00～(60分) アロマリラックスヨガ ★～★★★ RISA	
					開催時 随時お知らせいたします	14:20～(常70分) イシュタヨガ ★★★ RISA	
					開催時 随時お知らせいたします	16:00～(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5～★★★ がめち	
18:45～(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5～★★★ Rika	19:00～(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★～★★★ SANAE	18:45～(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★～★★★ RIZU	19:00～(ゆるホット60分) アロマヨガ ★～★★★ RISA	19:00～(ゆるホット60分) パワーヨガ ★★★ Nanako			18:45～(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5～★★★ Rika
20:15～(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika	20:15～(ゆるホット60分) リラクセスストレッチ ★ SANAE	20:15～(常60分) アロマルーシー ★～★★★ RIZU	20:15～(ゆるホット60分) リラクセス&メディテーション ★ RISA	20:15～(60分) moon yoga ★1.5～★★★ Nanako			20:15～(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika