

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								
9:00				5.19日→上半身 12.26日→下半身				
10:00	10:00~10:45 Chakra Healing TERAYAMA ★★★ 定員数: 20名	10:00~10:45 SHIN-癒- ayami ★ 定員数: 20名	10:00~10:45 目覚めのフローヨガ KAZUMA ★★ 定員数: 20名	10:00~10:45 カラダめぐりヨガ YAMAMOTO ★ 定員数: 20名		9:45~10:30 免疫力アップヨガ SASAKI ★★ 定員数: 20名	9:45~10:30 太陽礼拝27回 KAZUMA ★★★ 定員数: 20名	
11:00								
12:00	11:30~12:15 リラクゼーションヨガ TERAYAMA ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 美脚・美尻ヨガ SENGOKU ★★ 定員数: 20名	NEW 11:30~12:15 デトックスフローヨガ saki ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 ハタヨガ mai ★★ 定員数: 20名		NEW 11:30~12:15 デトックスフローヨガ saki ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 毎日快眠ヨガ ayami ★ 定員数: 20名	
13:00			12:45~13:30 溶岩浴			13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	
14:00	12:45~14:45/(45分) 溶岩浴	14:00~14:45 筋膜リリースヨガ FUKAI ★ 定員数: 20名	14:00~14:45 骨盤ケアヨガ ayami ★1.5 定員数: 20名	14:00~14:45 燃焼発汗ヨガ SENGOKU ★★★ 定員数: 20名	休館日	14:30~15:15 巻き肩改善ヨガ ayami ★★★ 定員数: 20名	14:30~15:15 姿勢改善ヨガ ayami ★★ 定員数: 20名	
15:00								
16:00	15:30~16:15 -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori ★★ 定員数: 20名	15:30~16:15 姿勢改善ヨガ mai ★★ 定員数: 20名	15:30~16:15 しなやかヨガ SASAKI ★★★ 定員数: 20名	15:30~18:00/(45分) 溶岩浴			16:00~16:45 筋膜リリースヨガ FUKAI ★ 定員数: 20名	16:00~16:45 ココからヨガ mai ★ 定員数: 20名
17:00								
18:00		17:15~18:00 溶岩浴				17:30~18:15 メリハリBODYヨガ SENGOKU ★1.5 定員数: 20名	17:30~18:15 夜の動く瞑想ヨガ TERAYAMA ★★ 定員数: 20名	
19:00	19:15~20:00 筋膜リリースヨガ mai ★ 定員数: 20名	19:15~20:00 しなやかヨガ SASAKI ★★★ 定員数: 20名	19:15~20:00 SHIN-癒- ayami ★ 定員数: 20名	19:15~20:00 陰陽ヨガ KAWABATA ★★ 定員数: 20名				
20:00								
21:00	20:45~21:30 すこやかヨガ KOBAYASHI ★★★ 定員数: 20名	20:45~21:30 デトックスフローヨガ KAWABATA ★ 定員数: 20名	20:45~21:30 ピラティス KOBAYASHI ★★ 定員数: 20名	20:45~21:30 免疫力アップヨガ SASAKI ★★ 定員数: 20名				
22:00								
23:00								

太陽礼拝108回 12月28日(土) 10:30~12:00

年末恒例イベントです。1年の感謝を込めて2024年のヨガ納めをします。

太陽礼拝 27回 毎週日曜日 09:45~10:30

1レッスン27回×4週で太陽礼拝108回、回数制覇を目指します。4週終了後参加者全員に修了書をお渡しします。
(1週目のみ、1・3週目のみなどの参加でもOKです！)

● > テニスボール使用 ● > ヨガブロック使用
※店舗でもご用意ございますがご持参いただいても構いません。

レッスン強度
強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

※各レッスン定員20名の予約制です。
※レッスン開始後の入室はご遠慮ください。 ※スタジオには15分前より入室可能です。
※レッスン参加の際、500ml以上の水分をご持参ください。
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。