

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
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 定員数: 20名 ★1.5	14:00~14:45 燃焼発汗ヨガ SENGOKU 定員数: 20名 ★★★		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 ★★★			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		15:30~18:00/(45分) 溶岩浴		17:30~18:15 メリハリBODYヨガ SENGOKU 定員数: 20名 ★1.5	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							

休館日

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。