

2025.12 Lesson Program

年末年始の営業日は右下に記載しております。
今年も1年ありがとうございました(^^)

初級
★

中級
★★

上級
★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30～10:15	9:30～10:15	9:30～10:15	9:30～10:15	休 館 日	9:30～10:15	9:30～10:15
朝のほぐしヨガ Yume	ストレッチ体幹ヨガ Yukiko	スタイルアップヨガ Akari	筋膜リリースヨガ kazue		目覚めの朝ヨガ hiromi	肩こり解消ヨガ SAHO
11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～12:00		11:00～11:45	11:00～11:45
腰痛解消ヨガ 植田	からだリセットヨガ 石川	やさしいパワーヨガ kazue	燃焼発汗ヨガ 遠藤〈60分〉		美脚美尻ヨガ hiromi	デトックスフローヨガ 品川
12:30～13:30	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15		12:30～13:30	12:30～13:15
カラダめぐりヨガ 遠藤〈60分〉	アクティブヨガ まどか	陰フローヨガ moana	美脚美尻ヨガ なつみ		カラダめぐりヨガ 植田〈60分〉	姿勢改善ヨガ 遠藤
14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45		14:00～14:45	14:00～14:45
溶岩浴	美腸ヨガ 東	溶岩浴	ゆるふわリリースヨガ 品川		骨盤コアフローヨガ moana	二の腕・背中 すっきりピラティス 人見
15:30～16:15	15:30～16:15		15:30～16:15		15:30～16:15	15:30～16:15
溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴
	17:45～18:30		17:45～18:30			
18:30～19:15	溶岩浴 (途中入室可)	18:30～19:15	溶岩浴 (途中入室可)		18:00～18:45	18:00～18:45
リンパトリートメントヨガ hiromi		疲労回復ヨガ Yukiko			CORE Flow ピラティス×ヨガ CHICCHI	ビューティーヨガ Ami
	19:00～19:45		19:00～19:45			
	姿勢改善ヨガ 遠藤		肩こりほぐしヨガ kiriko			
20:00～20:45		20:00～20:45				
美腸ヨガ 東		リセットヨガ CHICCHI				
	20:30～21:15		20:30～21:15			
	デトックスフローヨガ 佐藤		夜のリフレッシュヨガ 人見			

《年末年始の営業について》

12月29日(月) 短縮営業 9:00～19:30

12月30日(火) 短縮営業 10:00～14:00
【108回太陽礼拝のみ開催】

12月31日(水)～1月3日(土) 休館

1月4日(日)～ 通常営業

※29日・30日の短縮営業日は、別途配信の
特別プログラムをご確認ください。