

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun



～黄土大理石の岩盤ホットヨガ～
 マイナスイオンたっぷりの黄土岩盤ヨガは、解毒、浄化作用に優れています。冬本番!! 心と体を芯から温め緩めて、心地良い汗を流して、癒しの時間を一緒に過ごしましょう!

1	9:00～10:00 朝ヨガ テンセグリティヨガ MINA
	10:40～11:40 ヨガティス (ヨガ+ピラティス) SATOMI

2	3	4	5	6	7	8	
10:00～11:00 リラクソハタヨガ なつこ	10:00～11:00 ゆったりフロー TAMAKI	定休日	10:00～11:00 ハタヨガ TAMAKI	10:00～11:00 チャクラヨガ MAYUKI	9:00～10:00 朝ヨガ TAKAKO	9:00～10:00 朝ヨガ セロトニンヨガ MINA	
18:30～19:30 骨盤調整ヨガ MINA					10:40～11:40 アロマテトックスヨガ mana	10:40～11:40 アロマハタヨガ なつこ	
20:00～21:00 アロマリラクソ TAKAKO	19:00～20:10 ジグザムクティヨガ TAMAKI			18:30～19:30 アロマリラクソ はるか	19:00～20:00 テトックスシェイプ TAMAKI	12:15～13:15 進化した陰ヨガ TAMAKI	
20:00～20:45 オンライン ヨガ	20:30～21:30 リラクソヨガ Yuko LO			20:00～21:00 夜の1セットヨガ かおり	20:30～21:30 快眠アロマヨガ SATOMI		
9	10	11	12	13	14	15	
10:00～11:00 骨盤調整ヨガ なつこ	10:00～11:00 ゆったりフロー TAMAKI	10:00～11:00 リレーレッスン nob/ Niino/ Reika	10:00～11:00 ハタヨガ YANGYANG	10:00～11:00 朝のストレッチヨガ TAKAKO	9:00～10:00 朝ヨガ MAYUKI	9:00～10:00 朝ヨガ (代)なつこ	
18:30～19:30 ハタヨガ MINA		11:40～12:40 エアリアルヨガ 子供OK! TAMAKI	ハタヨガ YANGYANG		10:40～11:40 アロマテトックスヨガ mana	10:40～11:40 ヨガティス (ヨガ+ピラティス) SATOMI	
20:00～21:00 アロマリラクソ IKUMI	19:00～20:10 ジグザムクティヨガ TAMAKI		19:00～20:00 ハタヨガ はるか	19:00～20:00 アライメントヨガ TAMAKI	12:15～13:15 進化した陰ヨガ TAMAKI		
20:00～20:45 オンライン ヨガ	20:30～21:30 リラクソヨガ Yuko LO		20:45～21:45 LUNA YOGA (ムーンアロマセラピーヨガ) TAMAKI	20:30～21:30 快眠アロマヨガ SATOMI			
16	17	18	19	20	21	22	
10:00～11:00 リラクソハタヨガ なつこ	10:00～11:00 アライメントヨガ TAMAKI	定休日	10:00～11:00 ハタヨガ TAMAKI	10:00～11:00 チャクラヨガ MAYUKI	9:00～10:00 朝ヨガ TAKAKO	9:00～10:00 朝ヨガ セロトニンヨガ MINA	
18:30～19:30 ヨガティス (ヨガ+ピラティス) (代)SATOMI						10:40～11:40 アロマテトックスヨガ mana	10:40～11:40 アロマハタヨガ なつこ
20:00～21:00 ハタヨガ TAKAKO	19:00～20:10 ジグザムクティヨガ TAMAKI			18:30～19:30 アロマリラクソ はるか	19:00～20:00 テトックスシェイプ TAMAKI	お茶会 	
20:00～20:45 オンライン ヨガ	20:30～21:30 リラクソヨガ Yuko LO			20:00～21:00 夜の1セットヨガ かおり	20:30～21:30 快眠アロマヨガ SATOMI		
23	24	25	26	27	28	<p>オンラインヨガ 会員様:2500円/月 外部:4000円/月</p>	
9:00～10:00 朝ヨガ IKUMI	10:00～11:00 ゆったりフロー TAMAKI	定休日	10:00～11:00 ハタヨガ YANGYANG	10:00～11:00 朝のストレッチヨガ TAKAKO	9:00～10:00 朝ヨガ RIE		
10:40～11:40 骨盤調整ヨガ なつこ					10:40～11:40 アロマテトックスヨガ mana		
	19:00～20:10 ジグザムクティヨガ TAMAKI			19:00～20:00 ハタヨガ はるか	19:00～20:00 骨盤調整ヨガ TAMAKI		12:15～13:15 進化した陰ヨガ TAMAKI
20:00～20:45 オンライン ヨガ	20:30～21:30 リラクソヨガ Yuko LO			20:45～21:45 LUNA YOGA (ムーンアロマセラピーヨガ) TAMAKI	20:30～21:30 快眠アロマヨガ SATOMI		

オンラインヨガの担当は全てTAMAKIです

☎:097-538-5035

※ご予約は2週間先までとなっております