

平日	.. Mon Tue Wed Thu Fri ..
08 : 15 ▼ 09 : 15	朝ヨガ ★ 首藤 瑞希		朝ヨガ ★ 首藤 瑞希	朝ヨガ ★ 首藤 瑞希	
10 : 15 ▼ 11 : 15	【第2・4週】 バーニングピラティス 千葉 絵美				
11 : 00 ▼ 12 : 15	【第1・3・5週】 ジェントルフローヨガ ★★★★ 高野 真理	インナービューティー ストレッチ&ピラティス ★☆ miyuki	HAPPYフロー ヨガ ★☆ 荻野 恵理	季節のくつろぎ ヨガ ★★★ motomi	ナチュラル ビューティヨガ ★★~ つぐみ
13 : 30 ▼ 14 : 45		ヘルシーボディ ヨガ ★★☆ 梅澤 友里香	ハピネスフルヨガ ★★ 中村 優希		Balletone -バレトン- ★★★★ miyuki
14 : 00 ▼ 15 : 15	はじめての優しい ヨガ ★☆ 荻野 恵理				
15 : 15 ▼ 16 : 30			美ボディ ピラティス ★★★ 関 清香	ナチュラル ビューティヨガ ★★~ つぐみ	
18 : 30 ▼ 19 : 45	フローヨガ ★★☆ asami	リセットヨガ ★★☆ 中村 優希		ストレスリリース ヨガ ★★★ 岡部 悠加	
19 : 00 ▼ 20 : 15			マインドフルネス フローヨガ ★★★★ 原 明日香		デトックス フローヨガ ★★★★ 梅澤 友里香
20 : 15 ▼ 21 : 30				深い眠りに誘う リセットヨガ ★ 荻野 恵理	



LESSON SCHEDULE

03-6451-1670

平日 11:00~20:00
土日祝 10:00~17:00

土日祝	.. Sat Sun ..
10:00 ▼ 11:15	アロマヒーリング ヨガ ★★★ 原 明日香	心身が潤う 瞑想レッスン ★ 原 明日香
11:45 ▼ 13:00	ピラティス ★★ 首藤 瑞希	
13:30 ▼ 14:45	キラキラ美人 BODY を目指すヨガ ★★★ MAAYA	ピラティス& ストレッチ ★★ chisato
15:15 ▼ 16:30	チルヨガ ★★★★ 池田 美千瑠	ゆったり リフレッシュヨガ ★★★ 青山 美月
17:00 ▼ 18:15	【第2・4週】 リストラティブヨガ 松本 莉緒	

WORKSHOP

◆1月28日(日) 15:00-17:00

「インナーシェイプヨガ」
講師：浅野佑介先生
参加費：¥4,000(税込)

昨年のヨガフェスタにて満員だったクラスを
@yoga life バージョンで行います

◆1月31日(水) 17:00-18:30

「開運! マヤ歴ハッピーヨガ☆2018」
講師：松本莉緒先生
参加費：¥8,500(税別)

マヤ歴占星術とヨガのメソッドを使い、
心と身体のエネルギーバランス、
そしてチャクラを整え、
心身ともにデトックスし開運を目的とする
開運ヨガです

代行

1/14 日 13:30-14:45
ピラティス&ストレッチ chsato
⇒Ayaka

休講

1/13 土 15:15-16:30
『チルヨガ』
1/22 月 14:00-15:15
『はじめての優しいヨガ』
1/22 月 18:30-19:45
『フローヨガ』
1/28 日 15:15-16:30
『ゆったりリフレッシュヨガ』

お知らせ

1/22 月 午後臨時休業とさせていただきます