

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|--|--------------------|--|---|---------------------|--|---|
| 【股関節調整ヨガ】女性に特に多い股関節の不調👉柔軟性と筋力のバランスが崩れ違和感や痛みが出やすいです。お尻の奥の筋肉を刺激しほぐして安定感の為に筋トレをしましょう🌟 | | 【サイレントヨガ】2023年ヨガ納めレッスン！身体の使い方などの説明を少なくしできるだけ静かな環境で動きまわす。頭で考えるのではなく感覚を通して自分と向き合う時間にしましょう🌟 | | 1 | 2 | 3 |
| | 9:30~10:45 ハタ | 10:30~11:45 フロー | / | 9:30~10:45 フロー | 10:30~11:45 コアトレ | 9:30~10:45 コアトレ |
| 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 ブリーズ | | |
| | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 9:30~10:45 ハタ | 10:30~11:45 フロー | / | 9:30~10:45 ブリーズ | 10:30~11:45 股関節調整ヨガ 非会員様 1回¥3000 | 9:30~10:45 ハタ |
| 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 コアトレ | | |
| | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 9:30~10:45 ブリーズ | 10:30~11:45 コアトレ | / | 9:30~10:45 ハタ | 10:30~11:45 フロー | 9:30~10:45 ブリーズ |
| 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 ハタ | | |
| | | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 9:30~10:45 ハタ | 10:30~11:45 ブリーズ | / | 9:30~10:45 コアトレ | 10:30~11:45 ハタ | 9:30~10:45 ハタ |
| 18:30~19:45 コアトレ | | 18:30~19:45 ハタ | | 18:30~19:45 フロー | | |
| | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31(年末お休み) |
| | 9:30~10:45 コアトレ | 10:30~11:45 ハタ | 10:30~11:45 股関節調整ヨガ 非会員様 1回¥3000 | 9:30~10:45 ハタ | 10:30~11:45 2023年ヨガ納め サイレントヨガ 非会員様 1回¥3000 | *アルファベット H:ハタヨガ C:コアトレヨガ F:フローヨガ B:ブリーズヨガ 特別レッスン |
| | | 18:30~19:45 フロー | | 18:30~19:45 ハタ | | |

・定休日木曜日
・レッスン24時間前までご予約0人の場合は休講

ドアOpen・Closeレッスン15分前後