

6月

2022

5月						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7月						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Instagram

月曜10時にやさしい『はじめてのヨガ』（YokoH先生）が始まり、金曜夜はSayuri先生からNozomi先生のキャンドルリットヨガにバトンタッチです。Sayuri先生による月一の土曜キャンドルもお見逃しなく。オンラインヨガは会場でのオンサイトヨガと同時進行です。マタニティも産後もオンライン受講が可能です。『ヨガアーサナ102』1500円、『マイソール』は110分2200円、『ほほえみ座禅会』500円、その他のレッスンは一律75分1,300円です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
			9-10:15 ハタヨガ オールレベルズ Chika/20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	8:45-10 ヨガアーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ・オンライン有 Sachiko	8:40-10:30 マイソール・レッド Sachiko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Nozomi	7:15-8:30 ヨガアーサナ102 Chika/9-16:40 RYT200講師養成講座週末土曜コース
5	6	7	8	9	10	11
5-6:15 ほほえみ坐禅会/13:30-14:45 マタニティヨガ・オンライン有 Sachiko7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko	10-11:15 はじめてのヨガ YokoH	9-16:40 RYT200講師養成講座平日火曜コース	9-10:15 ハタヨガ オールレベルズ Chika/20-21:15 ヨガ&ピラティス	8:45-10 ヨガアーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ/オンライン有 Sachiko/13:30-14:45 産後ヨガ オンライン有 Sachiko	8:40-10:30 マイソール・レッド Sachiko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Nozomi	7:15-8:30 太陽礼拝BasicFlow Chika/9-16:40 RYT200講師養成講座週末土曜コース/
12	13	14	15	16	17	18
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/13:30-14:45 オンラインヨガ Sachiko/19-20:15 キャンドルリットヨガ Yoko	10-11:15 はじめてのヨガ YokoH	9-16:40 RYT200講師養成講座平日火曜コース	20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	8:45-10 ヨガアーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ/オンライン有 Sachiko/13:30-14:45 マタニティヨガ・オンライン有 Sachiko	8:40-10:30 マイソール・レッド Sachiko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Nozomi	7:15-8:30 ヨガアーサナ102 Chika/9-16:40 RYT200講師養成講座週末土曜コース/20-21:15 キャンドルリットヨガ Sayuri
19	20	21	22	23	24	25
7:30-8:45 ハタヨガフロー Sachiko/10-11:15 トゥリヨガ Ayaka	10-11:15 はじめてのヨガ YokoH	9-16:40 RYT200講師養成講座平日火曜コース	9-10:15 ハタヨガ オールレベルズ Chika/20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	8:45-10 ヨガアーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ/オンライン有 Sachiko/13:30-14:45 産後ヨガ/オンライン有 Sachiko/	8:40-10:30 マイソール・レッド Sachiko/20-21:15 キャンドルリットヨガ Nozomi	5-6:15 ほほえみ坐禅会/7:15-8:30 太陽礼拝BasicFlow Chika/9-16:40 RYT200講師養成講座週末土曜コース/20-21:15 キャンドルリットヨガ Yoko
26	27	28	29	30	1	2
7:30-8:45 デトックス Sachiko/10-11:15 ハタヨガBasic Sachiko/オンライン有	10-11:15 はじめてのヨガ YokoH	9-16:40 RYT200講師養成講座平日火曜コース	9-10:15 ハタヨガ オールレベルズ Chika/20-21:15 ヨガ&ピラティス Sachiko	8:45-10 ヨガアーサナ101 YokoH/10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ/オンライン有 Sachiko/13:30-14:45 マタニティヨガ・オンライン有 Sachiko		