

2月

2023

お知らせ：新『コミュニティクラス』は「CC」表記の4種のクラス（ハタヨガフロー、ハタヨガデトックス、体幹強化ヨガ、リラックス）。全てMatangi Yoga RYT200養成講座出身の先生が担当する75分暖房費込1,000円。回数券（300円リターン）と現金とPayPayが使えます。HPでCCクラスの担当講師を知るには、各レッスン解説ページの下部と講師紹介ページをご覧ください。

1回制75分のレギュラークラスは（*印とCC以外）¥1300+暖房費¥100です。*各講座はどなたでも受けられるヨガ専門講座であり、RYT300加算対象講座です。詳細はHPをご覧ください。坐禅会 ¥500、120分月曜マイソール（新設） ¥1800・レッドクラス ¥2400。お得な回数券はレギュラーと120分クラスに使えます。

3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

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 Chika /CC 10:45-12 ハタヨガデトックス YoshieM/CC 20-21:15 体幹強化ヨガ Kiri/	8:45-10 アーサナ101 YokoH /10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/CC 20-21:15 ハタヨガデトックス Kanon	*8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12:30 呼吸法TT対面・13:30-17 オンライン Makiko/20-21:15キャンドル Nozomi	7:15-8:30 太陽礼拝フロー Chika/*9-16 マタニティTT Makiko/*9:30-16:40 ハイシニアヨガTT Tae/20-21:15 キャンドル YokoY
5	6	7	8	9	10	11
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/*9:30-16:40 ハイシニアヨガTT Tae/9:15-10:30 マタニティ Makiko/11-12:15 YinYang 陰陽ヨガ YokoH	9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ Makiko/	CC 9-10:15 ハタヨガフローYumiS/ CC10:45-12 ハタデトックスYumiK/	9-10:15 ハタヨガオールレベルChika/10:45-12 アロマデトックス Makiko/CC 20-21:15 体幹強化コアトレヨガ Kiri	8:45-10 アーサナ101 YokoH/CC 10:30-11:45 リラックス YumiS	*8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12:30 呼吸法TT対面・13:30-17 オンライン Makiko/CC 10:45-12 ハタヨガフロー Yujiro/20-21:15キャンドル Nozomi	祝日 6-7:15 ほほえみ坐禅会/*7:45-9:45 プライマリーレッド Sachiko/*9-16 マタニティTT Makiko/CC 10:15-11:30 体幹強化ヨガ Kanon /CC 20-21:15 ハタヨガフロー Kaori
12	13	14	15	16	17	18
涅槃会/7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/9:30-10:45 YinYang 陰陽ヨガ YokoH/	*7-9 マイソールプラクティス Sachiko/9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ Makiko/CC 20-21:15 リラックス Katsumi	CC 9-10:15 ハタヨガフローYumiS/ CC10:45-12 ハタデトックスYumiK/	9-10:15 ハタヨガオールレベルChika/10:45-12 マタニティ Makiko/	8:45-10 アーサナ101 YokoH /10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/	*8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12:30 呼吸法TT対面・13:30-17 オンライン Makiko/20-21:15キャンドル Nozomi	CC 9:15-10:30 ハタデトックス YoshieM/*9-16 マタニティTT Makiko/20-21:15 キャンドル YokoY
19	20	21	22	23	24	25
7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/9:15-10:30 マタニティヨガ Makiko/9:30-10:45 YinYang 陰陽ヨガ YokoH/	9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ Makiko/CC 20-21:15 リラックス Katsumi	CC 9-10:15 ハタヨガフローYumiS/ CC10:45-12 ハタデトックスYumiK/	CC 9-10:15 ハタヨガフロー Kiri/10:45-12 アロマデトックス Makiko/20-21:15 ピラティス Sachiko	祝日/8:45-10 アーサナ101 YokoH /CC 10:30-11:45 ハタヨガフロー Kaori /CC 15-16:15 体幹強化ヨガ Kanon	*8:20-10:20 プライマリーレッド Sachiko/*9-12:30 呼吸法TT対面・13:30-17 オンライン Makiko/20-21:15 キャンドル Nozomi	*9-16 マタニティTT Makiko/CC 10-11:15 体幹強化ヨガ Kanon/CC 10:30-11:45 リラックスヨガ Kaduko/CC 19:45-21:00 ハタヨガデトックス Jessie
26	27	28	1	2	3	4
6-7:15 ほほえみ坐禅会/7:45-9 デトックス Sachiko/NEW *9:30-12 後屈アーサナ解剖学講座 Ai&Sachiko/10:30-11:45 トゥリヨガ Ayaka/13:30-14:45 YinYang 陰陽ヨガ YokoH/	*7-9 マイソールプラクティス Sachiko /9:30-10:45 はじめてのヨガ YokoH/11:15-12:30 産後ヨガ Makiko/CC 20-21:15 ハタヨガフロー Kaori	CC 9-10:15 ハタヨガフローYumiS/ CC10:45-12 ハタデトックスYumiK/				