

# 12月

## 2025

クラス料金☆○★：**ドロップイン**☆マスタークラス(70~80分)&ピラティス(60分)¥2,000/○レギュラークラス75分¥1800/★エントリークラス&マタニティ60分・産後クラス75分¥1,700/坐禅会・夜坐会(60分) ¥500/**回数券**: 10回券¥16,000 (有効期限 6ヶ月/産後&マタニティ券は1年有効パートナー割-100円)/5回券 ¥9,000 (4ヶ月) /65歳以上割引回数券15,000円 (6ヶ月)  
申込方法: レギュラークラスやクッキングクラス、ヨガイベントなどはスタジオHPからお申し込みください。

◆RYT200指導者養成講座、RYT300専門講座はスクールHPからお申し込みください →



スタジオHP



Official LINE



Instagram



スクールHP

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3	4	5	6
	☆10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH ○20~21:15 季節の陰陽ヨガ Mayuki ◆9~16:40 RPYT85指導者養成講座 Sachiko	☆19:30~20:30 マットピラティス Sachiko/	◆13~16:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko	☆8:45~10 アーサナ101 YokoH/ ◆20:30~21:30 ヨーガーストラ講座 (オンライン) Mami & Ryoko	●8-9:50 プライマリーレッド Sachiko/ ●8-9:50 プライマリーレッド Sachiko/	6~7:15 ほほえみ坐禅会/ ○7:45~9 やさしいパワーヨガ Kaori/ ◆9~16:40 RPYT85指導者養成講座 Sachiko/ ★9:15~10:40 リラックスヨガ(85分) Keiko/★11~12:15 産後ヨガ Mao/ ☆19:30~20:45 キャンドル YokoU
7	8	9	10	11	12	13
☆7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ ☆9~10:15 季節の陰陽ヨガ YokoH/興福禅寺成道会法要	☆10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH ○20~21:15 季節の陰陽ヨガ Mayuki/ ◆9~16:40 RPYT85指導者養成講座 Sachiko	20~21 夜坐の会 興福寺住職 西村恵学	◆13~16:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko ○17:30~18:45 デトックス in キャンドル Mayuki	☆8:45~10 アーサナ101 YokoH/ ☆10:30~11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko ◆20:30~21:30 ヨーガーストラ講座 (オンライン) Mami & Ryoko	8-9:50 プライマリーレッド Sachiko/★10:30~11:45 産後ヨガSachiko/ ○19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	○7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/ ★9~10:25 リラックスヨガ(85分) Keiko/ ★10:45~12 理学療法士の産後ヨガ Ami/ ★13~14:15 デトックスヨガ Mao/
14	15	16	17	18	19	20
☆7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ ○10~11:15 はじめてのヨガ Emma/ ◆アーサナを解剖 『手と足』 Ai 13:30~16	☆10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH ◆9~16:40 RPYT85指導者養成講座 Sachiko	20~21 夜坐の会 興福寺住職 西村恵学	◆13~16:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko ☆19:30~20:30 マットピラティス Sachiko/	☆8:45~10 アーサナ101 YokoH/ ☆10:30~11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko ◆20:30~21:30 ヨーガーストラ講座 (オンライン) Mami & Ryoko	8-9:50 プライマリーレッド Sachiko/ ○19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	●6~7:15ちいたび坐禅瞑想と呼吸法/ ◆9~16:40 RPYT85指導者養成講座 Sachiko/○10~11:15 はじめてのヨガ Emma/☆19:30~20:45 キャンドル YokoU
21	22	23	24	25	26	27
6~7:15 ほほえみ坐禅会/ ☆7:45~9 朝ヨガ Sachiko/ 9~11 Matangi シャウチャ (年末大掃除) ☆11~12:15 季節の陰陽ヨガ YokoH/	冬至 ◆10~16:30 木村珠理先生アジャスト講座 (滋賀)	◆10~16:30 木村珠理先生シークエンス講座 (京都) ★19:30~20:45 ハタヨガベーシック Chika	◆13~16:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko ○17:30~18:45 デトックス in キャンドル Mayuki	☆8:45~10 アーサナ101 YokoH/ ☆10:30~11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko	8-9:50 プライマリーレッド Sachiko/★10:30~11:45 産後ヨガSachiko/ ○19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	○7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/ ◆9~16:40 産後ヨガ指導者養成講座 Sachiko
28	29	30	31	1	2	3
☆7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/ ◆9~16:40 産後ヨガ指導者養成講座 Sachiko	年末休み	年末休み	年末休み	元旦・年始休業	年始休業	年始休業 ●満月/●新月