

11月

2026

クラス料金：☆○★：ドロッピン☆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・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
1	2	3	4	5	6	7
☆7:15-8:30 朝ヨガ (Sachiko 代講 Mayuki)/	★19:30-20:45 美姿勢ヨガ Haru	祝 9:30-10:45 はじめてのヨガ Emma	◆9:30-12:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko/☆20-21 ヨーガニドラ (対面&オンラインクラス: 60分、アーカイブ有) Sachiko	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/★10:30-11:45 からだところのいたわりヨガ Miki/19-20 バガヴァッドギーターオンライン講座 Ryoko 2/6	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/☆10-11:15 呼吸が深まるアロマヨガ Sachiko/19:30-20:45 ハタヨガベーシック	6-7:15 ほほえみ坐禅会 Egaku/○7:45-9 やさしいパワーヨガ Kaori/☆7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/◆9-16:40 RYT200滋賀土曜コース/19:30-20:45 理学療法士のセルフケアヨガ Ami
8	9	10	11	12	13	14
☆7:15-8:30 朝ヨガ Sachiko/◆9:30-17 RYT200滋賀隔週日曜コース/☆14-15:15 季節の陰陽ヨガ YokoH	●新月/☆10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH/19:45-21 寝たままヨガでリラクゼーション (ストレッチ&ヨーガニドラ) Mayuki	9:30-16:30 陰ヨガ指導者養成講座 Yoko 高取山ピクニック+ランチ/20-21 夜坐の会 西村恵学	◆9:30-12:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko/★19:30-20:45 キャンドルリットヨガ Mika	★10:30-11:45 からだところのいたわりヨガ Miki	10-11:15 マタニティ・産後ヨガ Mika/○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/10-11:25 リラックスヨガ(85分) Keiko/☆16:30-17:45 ハタヨガベーシック Sachiko
15	16	17	18	19	20	21
☆7:15-8:30 朝ヨガ Sachiko/○9:30-10:45 はじめてのヨガ Emma	☆10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH/★19:30-20:45 美姿勢ヨガ Haru	19:30-20:45 呼吸を深めるデトックスヨガ Sachiko	◆9:30-12:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko/☆20-21 ヨーガニドラ (対面&オンラインクラス: 60分、アーカイブ有) Sachiko	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/★10:30-11:45 からだところのいたわりヨガ Miki	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/☆10-11:15 呼吸が深まるアロマヨガ Sachiko/○19:45-21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	10-11:25 リラックスヨガ(85分) Keiko/◆13:30-16:00 理学療法士のアーサナを解剖『開脚のアーサナ』 Ai and Sachiko
22	23	24	25	26	27	28
6-7:15 ほほえみ坐禅会 Egaku/☆7:45-9 朝ヨガ Sachiko/◆9:30-17 RYT200滋賀隔週日曜コース/○9:30-10:45 はじめてのヨガ Emma	祝 『ふるしきと7つの色を使ったセルフケアヨガ ワークショップ: FLOWSHIKI x Chakra』 Arica/☆10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH/19:30-20:45 理学療法士のセルフケアヨガ Ami	●満月/9:30-16:30 陰ヨガ指導者養成講座 Yoko/京都9:30-15:30 ボールをつかう整体ヨガを学ぼう: 指導者向けパンメオ整体ヨガ入門講座 山内タエコ 1/2/20-21 夜坐の会 西村恵学	◆9:30-12:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko/★19:30-20:45 キャンドルリットヨガ Mika	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/10-12:30 RYT200ブラッシュアップ【2時間で変わる!?】 ヨガティーチャーが伝えるボディメイクレッスン Kiri ★10:30-11:45 からだところのいたわりヨガ Miki	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/10-11:15 マタニティ・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/○10:11:15 はじめてのヨガ Emma/10-12:30 RYT200ブラッシュアップ【2時間で変わる!?】 ヨガティーチャーが伝えるボディメイクレッスン Kiri
29	30	1	2	3	4	5
☆7:15-8:30 朝ヨガ Sachiko/○9:30-10:45 はじめてのヨガ Emma	☆10-12 『ママ&ベビーヨガ』と助産師による離乳食おはなし会 Ayaka & 助産師 松浦亜弥さん10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH/19:45-21 寝たままヨガでリラクゼーション (ストレッチ&ヨーガニドラ) Mayuki					