

2024年12月 ヨガレッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
						1 9:00 ホットヨガ 高村くによ
2 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	3 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	4 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	5 9:00 ご自愛ヨガ Amane 20:00 ホットヨガ 椎名由香	6 9:00 ホットヨガ 馬場たかみ 20:00 男女ホット 高村くによ	7 9:00 ホットヨガ 馬場たかみ 9:00 リセットヨガ Yukachi 20:00 男女ホット Yukachi	8 9:00 ホットヨガ Akemi
9 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	10 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	11 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	12 9:00 ご自愛ヨガ Amane 20:00 ホットヨガ 椎名由香	13 9:00 ホットヨガ 馬場たかみ 20:00 男女ホット 高村くによ	14 9:00 ホットヨガ Akemi 9:00 リセットヨガ Yukachi 20:00 男女ホット Yukachi	15 9:00 ホットヨガ 高村くによ
16 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	17 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	18 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	19 9:00 ご自愛ヨガ Amane 休講	20 9:00 ホットヨガ 馬場たかみ 20:00 男女ホット 高村くによ	21 9:00 ホットヨガ Akemi 9:00 リセットヨガ Yukachi 20:00 男女ホット Yukachi	22 9:00 ホットヨガ Kayoko
23 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	24 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	25 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	26 9:00 ご自愛ヨガ Amane 20:00 ホットヨガ 椎名由香	27 9:00 ホットヨガ 馬場たかみ 20:00 男女ホット 高村くによ	28 9:00 ホットヨガ Kayoko 9:30 太陽礼拝108回 Yukachi 20:00 男女ホット 高村くによ	29 9:00 ホットヨガ Akemi
30 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	31 休業	1 休業	2 休業	3 休業		

ホットヨガ(女性専用)★★60分 室温42度前後、陶板浴室内でのレッスンです
 男女ホット(どなたでもご参加いただけます)★★60分 室温42度前後、陶板浴室内でのレッスンです
 常温ヨガ(どなたでもご参加いただけます) 抗酸化空間のカフェエリアでの常温レッスンです
 ナチュラルフローヨガ・リセットヨガ★★★60分
 アナトミック骨盤ヨガ・デトックスヨガ★★★75分
 ご自愛ヨガ★★75分

詳細はコチラから

