

2025年1月 ヨガレッスンスケジュール



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

ホットヨガ(女性専用)★★60分 室温42度前後、陶板浴室内のレッスンです
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

