

# 2025年3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 Akemi 9:00 リセットヨガ Yukachi 20:00 男女ホット Yukachi	2 9:00 ホットヨガ 高村くによ
3 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	4 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	5 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	6 9:00 ご自愛ヨガ 椎名由香 20:00 ホットヨガ 椎名由香	7 9:00 男女ホット Amane 20:00 男女ホット 高村くによ	8 9:00 ホットヨガ Kayoko 9:00 リセットヨガ Yukachi 20:00 男女ホット 高村くによ	9 9:00 ホットヨガ Akemi
10 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	11 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	12 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	13 9:00 ご自愛ヨガ 椎名由香 20:00 ホットヨガ 椎名由香	14 9:00 男女ホット Amane 20:00 男女ホット 高村くによ	15 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	16 9:00 ホットヨガ 高村くによ
17 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	18 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	19 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	20 休講	21 9:00 男女ホット Amane 20:00 男女ホット 高村くによ	22 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 高村くによ	23 9:00 ホットヨガ Akemi
24 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 高村くによ	25 9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ 20:00 男女ホット Akemi	26 9:00 デトックスヨガ Yukachi 20:00 ホットヨガ Akemi	27 9:00 ご自愛ヨガ 椎名由香 20:00 ホットヨガ 椎名由香	28 9:00 男女ホット Amane 20:00 男女ホット 高村くによ	29 9:00 ホットヨガ Akemi 20:00 男女ホット Yukachi	30 9:00 ホットヨガ Kayoko 9:00 リセットヨガ Yukachi
31 9:00 ナチュラルフロー Akemi 20:00 ホットヨガ 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 詳細はコチラから

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

