

# 2025年4月 ヨガレッスンスケジュール



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

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

