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 デトックスヨガ | | 9:00 男女ホット | 9:00 ホットヨガ | 9:00 ホットヨガ Kayaka |
| | 馬場たかみ | Yukachi | 椎名由香 | Amane | Akemi 9:00 リセットヨガ | Kayoko |
| | 20:00 男女ホット | 20:00 ホットヨガ | 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | Yukachi 20:00 男女ホット | |
| | Akemi | Akemi | 椎名由香 | 高村くによ | 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 |
| Accilii | <i>両が別に13 0 f</i> | Turaciii | 作行四目 | Amane | 9:00 リセットヨガ | AKCIIII |
| 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | 20:00 ホットヨガ | 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | Yukachi 20:00 男女ホット | |
| 高村くによ | Akemi | Akemi | 椎名由香 | 高村くによ | 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 |
| AKCIIII | 113-7957-C13 V7 | rukuciii | ченше | Amane | 9:00 リセットヨガ | ווינוון לוכטל |
| 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | 20:00 ホットヨガ | 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | Yukachi | |
| 高村くによ | Akemi | Akemi | 椎名由香 | 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 |
| AKCIIII | 113-7957-C13 V7 | rukuciii | ченше | 1 1000 1 1000000 | 9:00 リセットヨガ | 7 IXCITII |
| 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | 20:00 ホットヨガ | 20:00 ホットヨガ | 20:00 男女ホット | Yukachi 20:00 男女ホット | |
| 高村くによ | Akemi | Akemi | 椎名由香 | 高村くによ | 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 | 20:00 男女ホット | 20:00 ホットヨガ | | | | |
| 高村くによ | Akemi | Akemi | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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