

2025年7月 ヨガレッスンスケジュール



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

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★★60分

