

|      | 9:00                        | 10:00                        | 11:00                    | 12:00                     | 13:00                               | 14:00                                  | 15:00    | 16:00    | 17:00    | 18:00                                      | 19:00                       | 20:00                    |
|------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|----------|----------|----------|--|-----------------------------|--------------------------|
|      | 15 30 45                    | 15 30 45                     | 15 30 45                 | 15 30 45                  | 15 30 45                            | 15 30 45                               | 15 30 45 | 15 30 45 | 15 30 45 | 15 30 45                                   | 15 30 45                    | 15 30 45                 |
| 1 木  |                             | 陰リストラティブ75<br>10:00～, ひろみ    |                          | マルトヨガ75<br>11:45～, ひろみ    |                                     |  |          |          |          |  |                             | スローヴィンヤサ80<br>19:30～, まき |
| 2 金  |                             | デトックス&リラクセス80<br>10:00～, ゆうな |                          | 陰リストラティブ75<br>11:45～, ゆうな |                                     |  |          |          |          |  | リラクセス&リニュー90<br>19:15～, あきこ |                          |
| 3 土  |                             | たまごヨガ60<br>10:00～, ひろみ       |                          | NowYoga90<br>11:30～, ひろみ  |                                     |  |          |          |          |  |                             |                          |
| 4 日  | サンデーモーニングヨガ75<br>9:00～, よし  |                              | はじめてのヨガ60<br>11:00～, みちよ |                           |                                     |  |          |          |          | ヨガビギナー75<br>18:30～, けいこ                    |                             |                          |
| 5 月  |                             | ヴィンヤサフロー75<br>10:30～, ひろみ    |                          | 陰ヨガ75<br>12:30～, ひろみ      |                                     | ヨガ60<br>14:30～, ゆうこ                    |          |          |          | アシュタンガマイソール<br>18:30～, きしこ                 |                             |                          |
| 6 火  |                             | ハタヨガ90<br>10:00～, まゆみ        |                          | ヨガベーシック80<br>12:30～, あつこ  |                                     |  |          |          |          |  | ハタヨガ90<br>19:30～, まゆみ       |                          |
| 7 水  | マイソール                       | メンテナンスヨガ<br>10:00～, やすよ      |                          | マタニティヨガ<br>12:00～, やすよ    |                                     | 産後ヨガ<br>13:45～, やすよ                    |          |          |          |  | A∞フロー90<br>19:30～, きしこ      |                          |
| 8 木  |                             | 陰リストラティブ75<br>10:00～, ちえ     |                          | マルトヨガ75<br>11:45～, ちえ     |                                     |  |          |          |          |  | スローヴィンヤサ80<br>19:30～, まき    |                          |
| 9 金  |                             | デトックス&リラクセス80<br>10:00～, ゆうな |                          | 陰リストラティブ75<br>11:45～, ゆうな |                                     |  |          |          |          |  | リラクセス&リニュー90<br>19:15～, ひろみ |                          |
| 10 土 |                             | たまごヨガ60<br>10:00～, ひろみ       |                          | NowYoga90<br>11:30～, ひろみ  |                                     | ヨガ60<br>14:00～, みきまさ                   |          |          |          |  |                             |                          |
| 11 日 | サンデーモーニングヨガ75<br>9:00～, けいこ |                              |                          |                           |                                     | アナムカルフロー120:腹横筋で自然のガードル<br>13:30～, やすよ |          |          |          |  |                             |                          |
| 12 月 |                             | ヴィンヤサフロー75<br>10:30～, ひろみ    |                          |                           | スペシャルクラス120:たまごヨガフロー<br>13:00～, ひろみ |  |          |          |          |  |                             |                          |
| 13 火 | お盆休みです。よいお盆を。               |                              |                          |                           |                                     |  |          |          |          |  |                             |                          |
| 14 水 | お盆休みです。よいお盆を。               |                              |                          |                           |                                     |  |          |          |          |  |                             |                          |
| 15 木 | お盆休みです。よいお盆を。               |                              |                          |                           |                                     |  |          |          |          |  |                             |                          |
| 16 金 | お盆休みです。よいお盆を。               |                              |                          |                           |                                     |  |          |          |          |  |                             |                          |
| 17 土 |                             | 朝のリストラティブ60<br>10:00～, あきこ   |                          | NowYoga90<br>11:30～, あきこ  |                                     |  |          |          |          |  | サタデーナイトヨガ80<br>18:30～, よし   |                          |
| 18 日 | サンデーモーニングヨガ75<br>9:00～, よし  |                              | はじめてのヨガ60<br>11:00～, みちよ |                           | ヨギックアーツ120:フローを楽しむ<br>13:00～, まさえ   |  |          |          |          | ヨガビギナー75<br>18:30～, けいこ                    |                             |                          |
| 19 月 |                             | ヴィンヤサフロー75<br>10:30～, ひろみ    |                          | 陰ヨガ75<br>12:30～, ひろみ      |                                     | ヨガ60<br>14:30～, ゆうこ                    |          |          |          | アシュタンガマイソール<br>18:30～, きしこ                 |                             |                          |
| 20 火 |                             | ハタヨガ90<br>10:00～, まゆみ        |                          | ヨガベーシック80<br>12:30～, あつこ  |                                     |  |          |          |          |  | ハタヨガ90<br>19:30～, まゆみ       |                          |
| 21 水 | マイソール                       | メンテナンスヨガ<br>10:00～, やすよ      |                          | マタニティヨガ<br>12:00～, ちえ     |                                     | 産後ヨガ<br>13:45～, ちえ                     |          |          |          |  | A∞フロー90<br>19:30～, きしこ      |                          |
| 22 木 |                             | 陰リストラティブ75<br>10:00～, ちえ     |                          | マルトヨガ75<br>11:45～, ちえ     |                                     |  |          |          |          |  | スローヴィンヤサ80<br>19:30～, まき    |                          |
| 23 金 |                             | デトックス&リラクセス80<br>10:00～, ゆうな |                          | 陰リストラティブ75<br>11:45～, ゆうな |                                     |  |          |          |          |  | リラクセス&リニュー90<br>19:15～, あきこ |                          |
| 24 土 |                             | 朝のリストラティブ60<br>10:00～, あきこ   |                          | NowYoga90<br>11:30～, あきこ  |                                     |  |          |          |          | 予約制少人数アシュタンガマイソール<br>17:00～, (プラス500円) きしこ |                             |                          |
| 25 日 | サンデーモーニングヨガ75<br>9:00～, よし  |                              |                          |                           |                                     |  |          |          |          | ヨガビギナー75<br>18:30～, けいこ                    |                             |                          |
| 26 月 |                             | ヴィンヤサフロー75<br>10:30～, ひろみ    |                          | 陰ヨガ75<br>12:30～, ひろみ      |                                     |  |          |          |          | アシュタンガマイソール<br>18:30～, きしこ                 |                             |                          |
| 27 火 |                             | ハタヨガ90<br>10:00～, まゆみ        |                          | ヨガベーシック80<br>12:30～, あつこ  |                                     |  |          |          |          |  | ハタヨガ90<br>19:30～, まゆみ       |                          |
| 28 水 | マイソール                       | メンテナンスヨガ<br>10:00～, やすよ      |                          | マタニティヨガ<br>12:00～, やすよ    |                                     | 産後ヨガ<br>13:45～, やすよ                    |          |          |          |  | ヴィンヤサヨガ80<br>19:30～, あきこ    |                          |
| 29 木 |                             | 陰リストラティブ75<br>10:00～, ちえ     |                          | マルトヨガ75<br>11:45～, ちえ     |                                     |  |          |          |          |  | スローヴィンヤサ80<br>19:30～, まき    |                          |
| 30 金 |                             | デトックス&リラクセス80<br>10:00～, ゆうな |                          | 陰リストラティブ75<br>11:45～, ゆうな |                                     |  |          |          |          |  | リラクセス&リニュー90<br>19:15～, ひろみ |                          |
| 31 土 |                             | たまごヨガ60<br>10:00～, ひろみ       |                          | NowYoga90<br>11:30～, ひろみ  |                                     |  |          |          |          |  |                             | 研修によりスタジオクローズ            |

|               |              |
|---------------|--------------|
| スペシャルクラス+500円 | 新しいクラス       |
| フコインクラス(500円) | *=要予約        |
| 中級クラス(体験不可)   | ワークショップ(別料金) |

※クラスの名前の後に数字がクラス時間になります。(例:陰ヨガ75→75分クラス)  
 ※怪我や身体の不調は必ずクラス前に講師にお申し出ください。