

月	火	水	木	金	土	日
2025 November  <b>11</b>					1 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina 9:00~10:10 体幹ヨガ shiori 10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi	2 9:00~10:10 太陽礼拝と呼吸 yumi 10:45~11:55 筋膜リリースヨガ junko 12:30~13:40 ストレッチヨガ miho
3 9:00~10:10 ハタヨガ yoshimi 10:45~12:00 ジャイロキネシス motoko 12:30~13:40 ベーシック Umi	4 10:30~11:40 筋膜リリースヨガ junko  19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	5 10:30~11:40 ストレッチヨガ miho  19:00~20:10 アロマヨガ michiko	6 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi  19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	7 10:00~11:10 骨盤プラス Umi  19:00~20:10 リラクスフロー miho	8 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina 9:00~10:10 呼吸と太陽礼拝 umi 10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi 19:15~20:25 ストレッチヨガ yoshimi	9 10:30~11:40 デトックスヨガ junko 12:30~13:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho
10 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi  19:00~20:10 骨盤プラス Umi	11 10:30~11:40 デトックスヨガ junko  19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	12 10:30~11:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho  19:00~20:10 アロマヨガ michiko	13 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi  19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	14 10:00~11:10 骨盤プラス Umi  19:00~20:10 リラクスフロー miho	15 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina 9:00~10:10 体幹ヨガ shiori 10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi	16 9:00~10:10 ストレッチヨガ yumi 10:45~11:55 自律神経調整ヨガ michiko 12:30~13:40 ピラティス shiori
17 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi  19:00~20:10 ベーシック Umi	18 10:30~11:40 筋膜リリースヨガ junko  19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	19 10:30~11:40 ストレッチヨガ miho  19:00~20:10 アロマヨガ michiko	20 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi  19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	21 10:00~11:10 骨盤プラス Umi  19:00~20:10 リラクスフロー miho	22 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina 9:00~10:10 体幹ヨガ shiori 10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi 19:15~20:25 ストレッチヨガ yoshimi	23 9:00~10:10 ストレッチヨガ yumi 10:45~11:55 デトックスヨガ junko 13:00~14:10 はじめてのアシュタンガヨガ miho
24 9:00~10:10 ハタヨガ yoshimi 10:45~12:00 ジャイロキネシス motoko 12:30~13:40 骨盤プラス Umi	25 10:30~11:40 デトックスヨガ junko  19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	26 10:30~11:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho  19:00~20:10 アロマヨガ michiko	27 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi  19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	28 10:00~11:10 骨盤プラス Umi  19:00~20:10 リラクスフロー miho	29 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina 9:00~10:10 体幹ヨガ shiori 10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi	30 10:30~11:40 アロマヨガ michiko 12:30~13:40 ストレッチヨガ miho

※オレンジ色→NEW CLASS ※赤色→代行・クラス変更・祝日スケジュール