

月	火	水	木	金	土	日
2026 JANUARY			1 年末年始休暇	2 年末年始休暇	3 年末年始休暇	4 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
1						
5 10:00～11:10 ハタヨガ yoshimi        19:00～20:10 ベーシック Umi	6 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	7 10:30～11:40 ストレッチヨガ miho        19:00～20:10 アロマヨガ michiko	8 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi        19:00～20:10 骨盤ヨガ Umi	9 10:00～11:10 骨盤プラス Umi        19:00～20:10 リラックスフロー miho	10 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	11 9:00～10:10 太陽礼拝と呼吸 yumi 10:45～11:55 ストレッチヨガ yumi
12 9:00～10:10 ハタヨガ yoshimi 10:45～11:55 リラックスフロー yoshimi 12:30～13:40 骨盤プラス Umi	13 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	14 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	15 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi        19:00～20:10 骨盤ヨガ Umi	16 10:00～11:10 骨盤プラス Umi        19:00～20:10 リラックスフロー miho	17 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 12:30～13:40 NEW CLASS チェア&ストレッチヨガ yoshimi	18 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
19 10:00～11:10 ハタヨガ yoshimi        19:00～20:10 ベーシック Umi	20 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	21 10:30～11:40 ストレッチヨガ miho        19:00～20:10 アロマヨガ michiko	22 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi        19:00～20:10 骨盤ヨガ Umi	23 10:00～11:10 骨盤プラス Umi        19:00～20:10 リラックスフロー miho	24 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	25 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
26 10:00～11:10 ハタヨガ yoshimi        19:00～20:10 骨盤プラス Umi	27 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	28 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	29 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi        19:00～20:10 骨盤ヨガ Umi	30 10:00～11:10 骨盤プラス Umi        19:00～20:10 リラックスフロー miho	31 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 12:30～13:40 NEW CLASS チェア&ストレッチヨガ yoshimi	

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