

月	火	水	木	金	土	日
2026 JANUARY						
	1					
5 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi	6 10:30~11:40 筋膜リリースヨガ junko	7 10:30~11:40 ストレッチヨガ miho	8 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi	9 10:00~11:10 骨盤プラス Umi	10 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina	11 9:00~10:10 太陽礼拝と呼吸 yumi
19:00~20:10 ベーシック Umi	19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	19:00~20:10 アロマヨガ michiko	19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	19:00~20:10 リラックスフロー miho	9:00~10:10 体幹ヨガ shiori	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	14 10:30~11:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho	15 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi	16 10:00~11:10 骨盤プラス Umi	17 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina	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
19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	19:00~20:10 アロマヨガ michiko	19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	19:00~20:10 リラックスフロー miho	12:30~13:40 NEW CLASS チエア&ストレッチヨガ yoshimi		
19 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi	20 10:30~11:40 筋膜リリースヨガ junko	21 10:30~11:40 ストレッチヨガ miho	22 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi	23 10:00~11:10 骨盤プラス Umi	24 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina	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
19:00~20:10 ベーシック Umi	19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	19:00~20:10 アロマヨガ michiko	19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	19:00~20:10 リラックスフロー miho	9:00~10:10 体幹ヨガ shiori	10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi
26 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi	27 10:30~11:40 デトックスヨガ junko	28 10:30~11:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho	29 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi	30 10:00~11:10 骨盤プラス Umi	31 8:00~8:30 朝ヨガ(オンライン) yukina	
19:00~20:10 骨盤プラス Umi	19:30~20:40 ベーシックフロー shiori	19:00~20:10 アロマヨガ michiko	19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	19:00~20:10 リラックスフロー miho	9:00~10:10 体幹ヨガ shiori	10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi 12:30~13:40 NEW CLASS チエア&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