

月	火	水	木	金	土	日
2026 FEBRUARY 2						1 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
2 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi 19:00~20:10 ベーシック Umi	3 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	4 10:30~11:40 ストレッチヨガ miho	5 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi 19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	6 10:00~11:10 骨盤プラス Umi 19:00~20:10 リラク্সフロー miho	7 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	8 10:30~11:40 自律神経調整ヨガ michiko 12:30~13:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho
9 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi 19:00~20:10 骨盤プラス Umi	10 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	11 10:30~11:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho 12:30~13:40 アロマヨガ michiko	12 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi 19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	13 10:00~11:10 骨盤プラス Umi 19:00~20:10 リラク্সフロー miho	14 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 チェア&ストレッチヨガ yoshimi	15 10:30~11:40 筋膜リリースヨガ junko 12:30~13:40 ストレッチヨガ miho
16 10:00~11:10 ハタヨガ yoshimi 19:00~20:10 ベーシック Umi	17 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	18 10:30~11:40 ストレッチヨガ miho	19 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi 19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	20 10:00~11:10 骨盤プラス Umi 19:00~20:10 リラク্সフロー miho	21 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	22 9:00~10:10 太陽礼拝と呼吸 yumi 10:45~11:55 ストレッチヨガ yumi 12:30~13:40 はじめてのアシュタンガヨガ miho
23 9:00~10:10 ハタヨガ yoshimi 10:45~11:55 アロマヨガ yoshimi 12:30~13:40 骨盤プラス Umi	24 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	25 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	26 10:00~11:10 呼吸と太陽礼拝 Umi 19:00~20:10 骨盤ヨガ Umi	27 10:00~11:10 骨盤プラス Umi 19:00~20:10 リラク্সフロー miho	28 9:00~10:10 体幹ヨガ shiori 10:45~11:55 骨盤ヨガ Umi 12:30~13:40 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