月	火	水	木	金	土	日
30 10:00～11:10 ハタヨガ　yoshimi 19:30～20:40 ピラティス　shiori	31 10:00～11:10 筋膜リリースヨガ　miho 19:30～20:40 ベーシックフロー　shiori				2026　MARCH 3	1 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
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 19:00～20:10 アロマヨガ　michiko	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 リラックスフロー　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 9:00～10:10 ストレッチヨガ　yumi 10:45～11:55 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
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 19:00～20:10 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 リラックスフロー　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 9:00～10:10 太陽礼拝と呼吸　yumi 10:45～11:55 自律神経調整ヨガ　michiko 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 19:00～20:10 アロマヨガ　michiko	19 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝　Umi 19:00～20:10 骨盤ヨガ　Umi	20 9:00～10:10 骨盤プラス　Umi 10:45～12:00 ジャイロキネシス　motoko 12:30～13:40 リラックスフロー　miho	21 8:00～8:30 朝ヨガ(オンライン)　yukina 10:00～11:10 骨盤ヨガ　Umi 12:00～13:10 チェア&ストレッチヨガ　yoshimi	22 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
23 10:00～11:10 ハタヨガ　yoshimi 19:00～20:10 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 リラックスフロー　miho	28 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	29 9:00～10:10 太陽礼拝と呼吸　yumi 10:45～11:55 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(時間)変更・祝日スケジュール