月	火	水	木	金	土	日
2026　APRIL 4		1 10:30～11:40 ストレッチヨガ　miho 19:00～20:10 アロマヨガ　michiko	2 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝　Umi 19:00～20:10 骨盤ヨガ　Umi	3 10:00～11:10 骨盤プラス　Umi 19:00～20:10 リラックスフロー　miho	4 9:00～10:10 体幹ヨガ　shiori 10:45～11:55 骨盤ヨガ　Umi	5 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
6 10:00～11:10 ハタヨガ　yoshimi 19:00～20:10 ベーシック　Umi	7 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	8 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	9 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝　Umi 19:00～20:10 骨盤ヨガ　Umi	10 10:00～11:10 骨盤プラス　Umi 19:00～20:10 リラックスフロー　miho	11 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	12 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
13 10:00～11:10 ハタヨガ　yoshimi 19:00～20:10 呼吸と太陽礼拝　Umi	14 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	15 10:30～11:40 ストレッチヨガ　miho 19:00～20:10 アロマヨガ　michiko	16 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝　Umi 19:30～20:40 ベーシックフロー　shiori	17 10:00～11:15 ジャイロキネシス　motoko 19:00～20:10 リラックスフロー　miho	18 9:00～10:10 体幹ヨガ　shiori 10:45～11:55 ピラティス　shiori	19 10:00～11:10 リフレッシュアロマヨガ michiko 11:45～12:55 自律神経調整ヨガ michiko
20 10:00～11:10 ハタヨガ　yoshimi 19:30～20:40 ベーシックフロー　shiori	21 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	22 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	23 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝　miho 19:00～20:10 自律神経調整ヨガ michiko	24 10:00～11:10 チェア&ストレッチヨガ michiko 19:00～20:10 リラックスフロー　miho	25 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 ピラティス　shiori 12:30～13:40 チェア&ストレッチヨガ　yoshimi	26 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
27 10:00～11:10 ハタヨガ　yoshimi 19:00～20:10 ストレッチヨガ　yumi	28 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	29 10:30～11:40 ストレッチヨガ　miho 12:30～13:40 アロマヨガ　michiko	30 10:00～11:10 呼吸と太陽礼拝　Umi 19:00～20:10 骨盤ヨガ　Umi			

※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