



1月 JANUARY CLASS SCHEDULE

本年もよろしくお願ひ致します！

MAT マタニティOKクラス

初めの方お勧めクラス

Relax

アロマキャンドルヨガ



倍音ヒーリングヨガ

Basic

ハタヨガ アイアンガーヨガ キレイになるヨガ
 アンフィニヨガ オーシャンフローヨガ ヴィンヤサヨガ
 シヴァナンダヨガ ピラティス
 アシュタンガヨガ(基礎)

Active

アシュタンガ(half)
 アシュタンガ(full)
 パワーヨガ
 ヨギックアーツ

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7					
10:30~11:40	年末年始休み	年末年始休み		10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	<<キッズダンス>>	Ki-Ma	アンフィニヨガ	内山			
13:30~14:40				やさしいアシュタンガ	hiromi	13:00~14:00 ピラティス	misayo	ハタヨガ	ryoko	シヴァナンダヨガ	yasushi	
				<<キッズダンス>>	Ki-Ma							
19:20~20:30				19:45-21:15 パワーヨガ	hiromi	オーシャンフローヨガ	hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ	hiromi			
20:50~22:00						シヴァナンダヨガ	yasushi					
8	9	10	11	12	13	14						
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko	MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保		<<キッズダンス>>	Ki-Ma	アンフィニヨガ	内山			
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)		<<チアリーディング>>	reiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	13:00~14:00 ピラティス	misayo	アナトミック骨盤ヨガ	kyomi	オーシャンフローヨガ	hiromi
			<<キッズダンス>>	Ki-Ma								
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	ヴィンヤサヨガ	千景	19:45-21:15 アシュタンガヨガ SELF PRACTICE	jun	パワーヨガ(初級)	hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ	hiromi		
20:50~22:00	MAT 陰ヨガ	michiko	ハタヨガ	hiroe		MAT アロマキャンドルヨガ	hiormi					
15	16	17	18	19	20	21						
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko	MAT 陰ヨガ	久保		<<キッズダンス>>	Ki-Ma	アンフィニヨガ	内山			
13:30~14:40			<<チアリーディング>>	reiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ	kyomi	ハタヨガ	kyomi	シヴァナンダヨガ	yasushi
			<<キッズダンス>>	Ki-Ma								
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	アシュタンガヨガ(基礎)	jun	19:45-21:15 パワーヨガ	hiromi	オーシャンフローヨガ	hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ	hiromi		
20:50~22:00	新年スペシャル!① デトックス&チャージ2018!	hiromi	キレイになるヨガ	jun			シヴァナンダヨガ	yasushi			☆ヨガ無料体験会☆ 15:00-16:00 hiromi	
22	23	24	25	26	27	28						
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko	MAT 倍音ヒーリングヨガ	久保		<<キッズダンス>>	Ki-Ma	アンフィニヨガ	内山			
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)		<<チアリーディング>>	reiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	10:30-11:30 子連れ・マタニティ限定 ママヨガ	kyomi	ハタヨガ	kyomi	シヴァナンダヨガ	yasushi
			<<キッズダンス>>	Ki-Ma								
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	ヴィンヤサヨガ	千景	19:45-21:15 アシュタンガヨガ フルプライマー	jun	パワーヨガ(初級)	hiromi	17:00~18:15 ヨギックアーツ	yasu		
20:50~22:00	MAT 陰ヨガ	michiko	ハタヨガ	hiroe		MAT アロマキャンドルヨガ	hiormi				◇タイヨガマッサージ◇ 15:00-17:00 michiko (予約制)	
29	30	31	☆☆キッズダンス☆☆ <毎木曜日> 基礎クラス 16:25~17:10 初級クラス 17:15~18:10 中級クラス 18:15~19:15 <毎土曜日> 基礎①クラス 9:00~9:45 基礎②クラス 9:50~10:35 初級クラス 10:40~11:35				♪♪キッズチアリーディング♪♪ <毎火曜日> キンダークラス 16:45~17:30 小学生クラス 17:40~18:40					
10:30~11:40	キレイになるヨガ	michiko	MAT 陰ヨガ	久保								
13:30~14:40	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)		<<チアリーディング>>	reiko								
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級)	重原	アシュタンガヨガ(half)	jun								
20:50~22:00	新年スペシャル!② デトックス&チャージ2018!	hiromi	キレイになるヨガ	jun								