

### レッスン体験 1000円

ヨガが初めての方は、★マーク  
1〜2つのレッスンがおすすめです  
HP・LINEよりご予約ください



\*スタジオレッスンを  
オンライン受講できます  
(対象:フリーパス  
/オンラインフリーパス)

★…運動量目安

1	2 (金)	3 (土)	4 (日)
	<p>新年の特別レッスン 開催します！ お正月明けの身体を 整えましょう♪</p> 	<p>9:30~10:30 ★★ 新春ヨガ初め HARU</p> <p>11:00~12:00 ★★★ デトックスフロー HARU</p> <p>12:30~13:30 ★ リラックスヨガ HARU</p>	<p>10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI</p> <p>11:30~12:30 ★★★ 年明け燃焼ピラティス KEI</p>
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (金)
<p>9:30~10:30 ★★★ ヨガHSP REIRIオンラインなし</p> <p>14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHII</p> <p>19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI</p>	<p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>	<p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO</p>	<p>13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU</p> <p>18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO</p> <p>19:45~20:45 ★★ ボールほぐしヨガ YUUKO</p>
9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)
<p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO</p> <p>12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIHII</p> <p>11:30~12:30 ★★★ パワーヨガ KIHII</p>	<p>9:30~10:30 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO</p> <p>14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHII</p> <p>19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI</p>	<p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>
13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
<p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO</p>	<p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO</p>	<p>13:00~14:00 ★★★ ヨガフロー HARU</p> <p>18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO</p> <p>19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO</p>	<p>9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ REIRI</p> <p>12:30~13:30 ★ リラックスヨガ REIRI</p>
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)
<p>10:00~11:00 ★★ フローピラティス KEI</p> <p>11:30~12:30 ★★ ピラティス KEI</p>	<p>9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ヨガトレ REIRI</p> <p>12:30~13:30 ★ リラックスヨガ REIRI</p>	<p>9:30~10:30 ★★ ヨガトレ REIRI オンラインなし</p> <p>14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHII</p> <p>19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU</p>	<p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>
21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
<p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO</p>	<p>13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU</p> <p>18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO</p> <p>19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO</p>	<p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO</p> <p>12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI</p> <p>11:30~12:30 ★★★ アクティブピラティス KEI</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)
<p>9:30~10:30 ★★ ヨガトレ REIRI オンラインなし</p> <p>14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHII</p> <p>19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU</p>	<p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>	<p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO</p>	<p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO</p>
29 (金)	30 (土)	31 (日)	
<p>13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU</p> <p>18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO</p> <p>19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO</p>	<p>お休み</p>		

