

Yoga class SCHEDULE						HULISTIC CUKA
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	9:30 — 10:30	9:30 — 10:30	4
				モーニングアロマヨガ	ゆる朝ヨガ	
				Yuka ★	Sayuri 🛨	10:30 — 11:30
			11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	11:00 - 12:00 デトックスヨガ	11:00 - 12:00 ヨガベーシック	エネルギーチャージヨガ
			MIKI.N ★★	アトツンスヨカ Yuka ★★	Sayuri ★★	Akiko ★~★★★
			,,,,	7,7,7		11:45 — 12:45
						陰ヨガ Akiko ★
						15:30 — 16:30
						呼吸と動くハタヨガ
						Yukiko ★★
					20:30 — 21:30	
					ノンストレスヨガ	
					Yuka ★~★★	
9:30 - 10:30	6	7 9:30 — 10:30	8	9 9:30 — 10:30	10 9:30 — 10:30	11
朝のリフレッシュヨガ		ゆる朝ヨガ		モーニングアロマヨガ	ゆる朝ヨガ	
Sayumi ★		Sayuri ★		Yuka ★	Sayuri ★	
11:00 - 12:00	11:00-12:00	11:00 - 12:00	11:00 — 12:00	11:00 — 12:00	11:00 - 12:00	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ
ヨガベーシック	ハタヨガ	骨盤リセットヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	デトックスヨガ	ヨガベーシック	Akiko *~**
Sayumi ★★	晴渚 ★	Sayuri ★★	MIKI.N ★★	Yuka ★★	Sayuri ★★	11:45 — 12:45
						陰ヨガ
						Akiko ★
		19:30 — 20:30				15:30 — 16:30
		ほぐしヨガ AKANE ★~★★				呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
	20.00	ARAINE A - A A	20.00		20.00	TURINO A A
	20:30ー21:30 ヨガベーシック		20:30 - 21:30 ハタヨガ		20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ	
	Kayo ★~★★		Akiko ★~★★★		Yuka ★~★★	
12	13	14	15	16	17	18
9:30-10:30	15	9:30 — 10:30	13	9:30 — 10:30	9:30 — 10:30	10
朝のリフレッシュヨガ		ゆる朝ヨガ		モーニングアロマヨガ	ゆる朝ヨガ	
Sayumi 🛨		Sayuri ★		Yuka ★	Sayuri ★	
11:00-12:00		11:00 — 12:00	11:00 — 12:00	11:00 — 12:00	11:00 — 12:00	10:30 - 11:30
ヨガベーシック		骨盤リセットヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	デトックスヨガ	ヨガベーシック	エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
Sayumi ★★		Sayuri ★★	MIKI.N ★★	Yuka ★★	Sayuri ★★	AKIKO A AAA
						11:45 - 12:45
	74					陰ヨガ
	スポーツの日					Akiko ★
		19:30 — 20:30				
		ほぐしヨガ				15:30 — 16:30
		AKANE ★~★★				休講
					20:30 - 21:30	
					20:30 − 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	
					ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	
19	20	21	22	23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24	25
9:30-10:30	20	9:30 — 10:30	22	23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30	25
	20		22	23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24	25
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 — 11:30
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00	11:00-12:00	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00	11:00 — 12:00	23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 — 11:30
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	23	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★	11:00 — 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★		ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ 26 9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 − 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ 26 9:30−10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 − 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 − 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 − 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 − 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 − 12:00 骨盤リセットヨガ	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00 − 12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30 − 21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★ 27 11:00 − 12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック Sayumi ★★ 26 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガペーシック	11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 20:30−21:30 ヨガベーシック Кауо ★~★★ 27 11:00−12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30 − 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	休講	ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 - 21:30 休講	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ