11月 NOV AC STUDIO Yoga class SCHEDULE

平日プラン対象

週末プラン対象





Yog	a class SCHEDULE						HOLISTIC COKA
	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat 1
							1
							10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ
							Akiko ★~★★
							11:45 — 12:45 陰ヨガ
							陸コガ Akiko ★
							15:30 — 16:30
							呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
							Tanino A A
	9:30-10:30	3	9:30 — 10:30	5	9:30 — 10:30	7 9:30 — 10:30	8
朝の)リフレッシュヨガ Sayumi ★		ゆる朝ヨガ Sayuri ★		モーニングアロマヨガ Yuka ★	ゆる朝ヨガ 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 ★★	11:45 — 12:45
		文化の日					陰ヨガ
							Akiko ★
			19:30 — 20:30 休講				15:30 ー 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	10	11	12	13	14	15
吉日 ←	9:30-10:30)リフレッシュヨガ		9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ		9:30 — 10:30	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ	
₽月 <i>0</i> .	フリフレッシュョカ Sayumi ★		ゆる朝ヨカ Sayuri ★		休講	ゆる朝ヨカ Sayuri ★	
							10:30 — 11:30
	11:00-12:00 ヨガベーシック	11:00-12:00 ハタヨガ	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	11:00 — 12:00	11:00 - 12:00 ヨガベーシック	エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
	Sayumi ★★	晴渚 ★	Sayuri ★★	MIKI.N ★★	休講	Sayuri ★★	
							11:45 ー 12:45 陰ヨガ
							Akiko ★
			40.00 00.00				45.00 46.00
			19:30 ー 20:30 ほぐしヨガ				15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ
			AKANE ★~★★				Yukiko ★★
		20:30-21:30		20:30 — 21:30			
		ヨガベーシック		ハタヨガ		20:30 — 21:30 <mark>休講</mark>	
		Kayo ★~★★		Akiko ★~★★★		******	
		100/0 / //		7111110 A AAA			
	16	17	18	19	20	21	22
朝の	9:30-10:30		9:30 — 10:30		9:30 — 10:30	9:30 — 10:30	22
朝の							
朝の	9:30-10:30)リフレッシュヨガ		9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00		9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ	10:30 — 11:30
:	9:30-10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック	
:	9:30−10:30)リフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00−12:00	17 11:00 – 12:00	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00	19 11:00 — 12:00	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00	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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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 ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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ョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30
:	9:30-10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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 ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ★
:	9:30-10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 ヨガペーシック 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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック	17 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 ★~★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ	9:30 — 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 — 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	9:30 — 10:30 ゆる制ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 — 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	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 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	17 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	9:30 — 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 — 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30	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 Yukiko ★★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	17 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	9:30 — 10:30 ゆる制ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30 — 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 隆ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	17 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ 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 Yukiko ★★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	17 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 26	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	17 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★	9:30 - 10:30 モーングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーングアロマヨガ Yuka ★	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 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ョガ Akiko ★~★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★ 29
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 26	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 — 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	17 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 26	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 26	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 隆ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 26	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 − 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 26	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 隆ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 隆ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 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 MIKLN ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 ヨガペーシック Sayuri ★★ 20:30 — 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 ヨガペーシック Sayuri ★★	10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 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 MIKLN ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ 28 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ョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 − 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 − 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ 23	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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 — 10:30 ウリフレッシュヨガ 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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 − 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 − 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ 23	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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 - 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★ 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 − 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 − 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ 23	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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★
:	9:30 − 10:30 ウリフレッシュヨガ Sayumi ★ 11:00 − 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ 23	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 ★~★★ 25 9:30 — 10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00 — 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	19 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★ 26 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKL.N ★★	9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 27 9:30 - 10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00 - 12:00 デトックスヨガ	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 ノンストレスヨガ Yuka ★本★ 28 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ョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★ 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタョガ Yukiko ★★ 29 29 10:30 — 11:30 エネルギーチャージョガ Akiko ★~★★★ 11:45 — 12:45 陰ヨガ Akiko ★