

| Yoga class SCHEDULE | | | | | | HOLISTIC CURA |
|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|---|
| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
| | 1 | 9:30 — 10:30 | 3 | 9:30 — 10:30 | 5 9:30 — 10:30 | 6 |
| | | 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 |
| | 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 | エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ |
| | 晴渚 ★ | Sayuri ★★ | MIKI.N ★★ | Yuka ★★ | Sayuri ★★ | 11:45 — 12:45 |
| | | | | | | 陰ヨガ Akiko ★ |
| | | 19:30 — 20:30 | | | | 15:30 — 16:30 |
| | | 19:30 — 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★ | | | | 15:30 — 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ |
| | 20:30-21:30 | | | | 20:30 — 21:30 | |
| | ヨガベーシック Kayo ★~★★ | | | | ノンストレスヨガ Yuka ★~★★ | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 9:30-10:30 | <u> </u> | 9:30 — 10:30 | | 9:30 — 10:30 | 9:30 — 10:30 | 10 |
| 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 | 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 |
| | | 19:30 - 20:30 ほぐしヨガ | | | | 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ |
| | | AKANE ★~★★ | _ | | | Yukiko ★★ |
| ĺ | 20:30 - 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 | 1 |
| | Kayo ★~★★ | | Akiko ★~★★★ | | Yuka *~** | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9:30-10:30 | | 9:30 — 10:30 | | 9:30 — 10:30 | 9:30 — 10:30 | |
| 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 ★ | |
| | | | | 7, | | 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 デトックスヨガ | 11:00 ー 12:00 ヨガベーシック | エネルギーチャージョガ |
| Sayumi ★★ | ける ★ | 育盛りセットコガ Sayuri ★★ | MIKI.N ★★ | Yuka ★★ | Sayuri ★★ | Akiko ★~★★★ |
| | | | | | | 11:45 — 12:45 |
| | | | | | | 陰ヨガ Akiko ★ |
| | | | | | | AKIKO A |
| | | 19:30 — 20:30 | | | | 15:30 — 16:30 |
| | | ほぐしヨガ AKANE ★~★★ | | | | 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ |
| | | | 1 | | | |
| | 20:30ー21:30 ヨガベーシック | | | | 20:30 ー 21:30 ノンストレスヨガ | |
| | Kayo ★~★★ | | | | Yuka ★~★★ | |
| | | - | | | | - |
| 9:30 - 10:30 | 22 | 9:30 — 10:30 | 24 | 25 9:30 — 10:30 | 26 9:30 — 10:30 | 27 |
| 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 | 9:30 - 10:45 (粉別クラス) 「キャンドルヨガ」 |
| Sayumi ★ | | Sayuri ★ | | Yuka ★ | Sayuri ★ | MIKI.N ★★ |
| 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00 — 12:00 | 11:00 — 12:00 | 11:00 — 12:00 | 11:00 — 12:00 | |
| ヨガベーシック Sayumi ★★ | ハタヨガ 晴渚 ★ | 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ | ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ | デトックスヨガ Yuka ★★ | ヨガベーシック Sayuri ★★ | |
| ouyann AA | 7874 7 | ouyan AA | | Tunu // // | ouyan AA | _ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | 19:30 — 20:30 | | | | 15:30 - 16:30 |
| | | ほぐしヨガ AKANE ★~★★ | | | | 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ |
| | | | | | | |
| | 20:30ー21:30 ヨガベーシック | | 20:30 - 21:30 ハタヨガ | | 20:30 ー 21:30 ノンストレスヨガ | |
| | Kayo ★~★★ | | Akiko ★~★★ | | Yuka ★~★★ | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1/1 | 1/2 | 1/3 |
| 9:30-10:30 | | , 30 | , | -/- | -, - | -1 |
| 朝のリフレッシュヨガ | | | | | | |
| Sayumi ★ | | | | | | |
| 11:00-12:00 | | | | | | |
| ヨガベーシック | | | | | | |
| Sayumi ★★ | | | | | | |
| | 左手左肋(上坐 | | | | | |
| | 年末年始休業 12/29(月)~1/3(土) | | | | | |
| | * * * * * * * * * * * * * * * * * * * | | | | | |

1/4 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 ★★