

2025年3月

M : momoko担当レッスン（火・木・日曜日） C : chihiro担当レッスン（月・水・金・土曜日）
Y : yurika担当レッスン（金曜日夜） R : ryo担当レッスン（水曜日夜）
レッスン強度の目安 ★…やさしい ★★…少しだけ頑張る！ ★★★…いっぱい動きたい！
初心者の方は、★がおすすめです♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
24	25	26	27	28	1	2
					8:30 朝のフローヨガ（C） ★～★★ 10:15 季節の養生ケア（C） ★	8:30 頭のカッサとヨガ（M） ★ 10:15 はじめてのヨガクラス（M） ★
3	4	5	6	7	8	9
10:00 やさしいヨガクラス（C） ★	10:00 はじめてのヨガクラス（M） ★ 18:30 はじめての陰ヨガ（M） ★	20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	10:00 足から整える朝ヨガ（M） ★ 18:30 はじめてのヨガクラス（M） ★	10:00 週末リセットストレッチヨガ（C） ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ（C） ★	8:30 足から整える朝ヨガ（M） ★ 10:15 呼吸とゆったり動くヨガ（Y） ★	8:30 週末の香りヨガ（M） ★ 10:15 頭のカッサとヨガ（M） ★
10	11	12	13	満月 14	15	16
10:00 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C） ★	10:00 足から整える朝ヨガ（M） ★ 18:30 頭のカッサとヨガ（M） ★	10:00 月礼拝（C）★★★ 18:30 自分を癒す夜のヨガ（R）★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	10:00 頭のカッサとヨガ（M） ★ 18:30 はじめてのヨガクラス（M） ★	10:00 朝のフローヨガ（C） ★★～★★★★ 19:30 疲れをいやすナイトヨガ（Y） ★	8:30 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C） ★ 10:15 満月の月礼拝（C） ★★★	8:30 はじめてのヨガクラス（M）★ 大人の女性のための中医学講座 春から始める養生法と ココロを整えるヨガの時間 10：30～12：30 料金（会費）：5000円
17	18	19	20	21	22	23
10:00 やさしいヨガクラス（C） ★	10:00 はじめての陰ヨガ（M） ★ 18:30 はじめてのヨガクラス（M） ★	20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	8:30～10:00 春の疲労回復すっきりヨガ 2チケット消化クラス(90分) 女性のカラダと薬膳 ワークショップ 10：30～12：30 料金（会費）：5000円	10:00 週末リセットストレッチヨガ（C） ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ（C） ★	8:30 季節の養生ケア（C）★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ（C） ★～★★ 13:30～15:00 暮らしが整う 私と手帖のススメ	8:30 足から整える朝ヨガ（M） ★ 10:15 はじめてのヨガクラス（M） ★
24	25	26	27	28	新月 29	30
10:00 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C） ★	10:00 春の疲労回復すっきりヨガ（M） ★	10:00 太陽礼拝&リストラティブヨガ（C）★ 18:30 自分を癒す夜のヨガ（R）★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	10:00 はじめてのヨガクラス（M） ★ 18:30 頭のカッサとヨガ（M） ★	10:00 朝のフローヨガ（C） ★★～★★★★ 19:30 疲れをいやすナイトヨガ（Y） ★	8:30 新月の月礼拝（C） ★★★ 10:15 ゆるヨガ（筋膜リリース）（C） ★	8:30 疲労回復すっきりヨガ（M） ★ 10:15 週末の香りヨガ（M） ★
31						
10:00 やさしいヨガクラス（C） ★	18:30 はじめての陰ヨガ（M） ★					