

# 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
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) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★	10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★	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 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	4 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	5 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	6 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	7 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	8 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) ★	9 8:30 週末の香りヨガ (M) ★ 10:15 頭のカッサとヨガ (M) ★
10 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	11 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★	12 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) ★	13 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★	14 10:00 朝のフローヨガ (C) ★★～★★★	15 8:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 10:15 満月の月礼拝 (C) ★★★	16 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 (会員) : 5000円
17 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	18 10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★	19 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	20 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 (会員) : 5000円	21 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) ★	22 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	23 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 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	25 10:00 春の疲労回復すっきりヨガ (M) ★	26 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) ★	27 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	28 10:00 朝のフローヨガ (C) ★★～★★★	29 8:30 新月の月礼拝 (C) ★★★ 10:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	30 8:30 疲労回復すっきりヨガ (M) ★ 10:15 週末の香りとヨガ (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) ★					