

2025年1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
30	31	1 お休み	2 お休み	3 10:00 2025年/ヨガはじめレッスン (C) ★ 年末チケット~1/5まで	4 8:30 正月太り解消ヨガ (C) ★~★★ 10:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	5 8:30 頭のカッサとヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
6 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	7 10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	8 10:00 close 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	9 10:00 冬の香りとヨガ (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10 10:00 朝のフローヨガ (C) ★★~★★★ 19:30 疲れをいやすナイトヨガ (Y) ★	11 8:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★~★★ 10:15 骨盤ケア&リラックス (C) ★	12 8:30 のんびり冬の朝活ヨガ (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★ はじめてさんのための ヨガクラス体験会 13:30~14:30
13 8:30 週末の香りヨガ (M) ★ 10:15 ゆったり呼吸と動くヨガ (Y) ★	14 満月 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★ 18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	15 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) ★	16 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	17 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) ★	18 8:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 10:15 月礼拝 (C) ★★	19 8:30 週末の香りヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
20 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	21 10:00 やさしい眠活ヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	22 10:00 ゆるヨガ (C) ★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	23 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★	24 10:00 朝のフローヨガ (C) ★★~★★★ 19:30 疲れをいやすナイトヨガ (Y) ★	25 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ズメ	26 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
27 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	28 10:00 冬の香りとヨガ (M) ★ 18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	29 新月 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) ★	30 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	31 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) ★	1	2