

2025年7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                                                            | 1<br>10:00<br>やさしい陰ヨガ（M）★                                    | 2<br>10:00<br>骨盤ケア&リラックス（C）★<br><br>18:30<br>自分を癒す夜のヨガ(R) ★～★★<br><br>20:45 online45分<br>おやすみ前のリラックスヨガ（C）★  | 3<br>10:00<br>足から整える朝ヨガ（M）★<br><br>18:30<br>スッキリ夜ヨガ（M）★                             | 4<br>10:00<br>やさしいモーニングフローヨガ（C）★～★★<br><br>19:30<br>眠れるキャンドルナイトヨガ（C）★  | 5<br>8:30～9:30<br>【特別クラス】<br>梅雨のめぐりととのえヨガ（C）★<br><br>10:15～11:15<br>【特別クラス】<br>ヨガと瞑想とシンキングボウル（C）★     | 6<br>8:30～9:30<br>【特別クラス】<br>モヤモヤを晴らすツボヨガ（M）★<br><br>10:15～11:15<br>【特別クラス】<br>夏の始まりデトックスヨガ（M）★ |
| 7<br>10:00<br>月曜日のととのえヨガ（C）★                                  | 8<br>10:00<br>足から整える朝ヨガ（M）★<br><br>18:30<br>頭のカッサとヨガ（M）★     | 9<br><br><br>20:45 online45分<br>おやすみ前のリラックスヨガ（C）★                                                           | 10<br>10:00<br>頭のカッサとヨガ（M）★<br><br>18:30<br>やさしい陰ヨガ（M）★                             | 11<br>満月<br>10:00<br>ゆるめる金曜日（C）★<br><br>19:30<br>疲れたをいやすナイトヨガ（Y）★      | 12<br>8:30<br>ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）★<br>10:15<br>月礼拝（C）★★★<br><br>オリジナルキャンドル<br>クラフトWS<br>13:30～15:30       | 13<br>8:30<br>リフレッシュ&陰ヨガ（M）★<br>10:15<br>足から整える朝ヨガ（M）★                                          |
| 14<br>10:00<br>1週間を気持ちよくはじめる朝のヨガ（C）★                          | 15<br>10:00<br>骨盤ケア&リラックス(C)★<br><br>18:30<br>はじめてのヨガクラス（M）★ | 16<br>10:00<br>やさしい陰ヨガ（M）★<br><br>18:30<br>自分を癒す夜のヨガ(R) ★～★★<br><br>20:45 online45分<br>おやすみ前のリラックスヨガ（C）★    | 17<br>10:00<br>足から整える朝ヨガ（M）★<br><br>ZINE作りWS<br>13:30～15:30<br>18:30<br>スッキリ夜ヨガ（M）★ | 18<br>10:00<br>やさしいモーニングフローヨガ（Y）★～★★<br><br>19:30<br>眠れるキャンドルナイトヨガ（C）★ | 19<br>夏土用入り<br>8:30～10:0<br>夏土用の養生ケア（C）★<br>2チケット消化クラス(90分)<br>薬膳茶付き<br>10:15<br>ゆるヨガ（筋膜リリース）（C）★     | 20<br>8:30<br>はじめてのヨガクラス（M）★<br>10:15～11:45<br>頭のカッサとヨガ（M）★<br>2チケット消化クラス(90分)<br>薬膳茶付き         |
| 21<br>6:45<br>サマータイム早朝ヨガ（C）★～★★<br><br>8:30<br>月曜日のととのえヨガ（C）★ | 22<br>10:00<br>足から整える朝ヨガ（M）★<br><br>18:30<br>やさしい陰ヨガ（M）★     | 23<br><br><br>20:45 online45分<br>おやすみ前のリラックスヨガ（C）★                                                          | 24<br>10:00<br>頭のカッサとヨガ（M）★<br><br>18:30<br>いやしの香りとヨガ（M）★                           | 25<br>新月<br>10:00<br>ゆるめる金曜日（C）★<br><br>19:30<br>疲れたをいやすナイトヨガ（Y）★      | 26<br>8:30<br>骨盤ケア&リラックス（C）★<br>10:15<br>太陽礼拝&リストラティブ（C）★～★★<br><br>13:30～15:00<br>暑らしが癒う<br>私と手帳のススメ | 27<br>8:30<br>リフレッシュ&陰ヨガ（M）★<br>10:15<br>やさしい筋トレヨガ（R）★                                          |
| 28<br>10:00<br>1週間を気持ちよくはじめる朝のヨガ（C）★                          | 29<br>10:00<br>いやしの香りとヨガ（M）★<br><br>18:30<br>はじめてのヨガクラス（M）★  | 30<br>10:00<br>骨盤ケア&リラックス（C）★<br><br>18:30<br>自分を癒す夜のヨガ(R) ★～★★<br><br>20:45 online45分<br>おやすみ前のリラックスヨガ（C）★ | 31<br>10:00<br>足から整える朝ヨガ（M）★<br><br>18:30<br>スッキリ夜ヨガ（M）★                            | 1                                                                      | ↑<br>週末のレッスン時間が変則的になっています！<br>ご予約の際はお気をつけください♪                                                        |                                                                                                 |