

2025年10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
29	30	1	2	3	4	5
		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 睡眠のためのスッキリ夜ヨガ (M) ★	10:00~11:00[60分クラス] はじめてのピラティス (C) ★★ 19:30 秋の夜ゆったりヨガ (Y) ★	8:30 ヨガと瞑想とシンキングボウル (C) ★ 10:15 月礼拝 (C) ★★~★★★	8:30 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★ 10:15 足から整える朝ヨガ (M) ★
6	7 	8	9	10	11	12
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★ 13:00~14:00 シニアヨガクラス	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 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) ★	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 耳までほぐす秋バテ防止ヨガ (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	10:00 やさしいモーニングフローヨガ (C) ★~★★★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	稲刈りのためお休み (ごめんなさい)	8:00~9:00[60分クラス] 呼吸と朝のヨガ (C) ★ 9:30~10:30[60分クラス] はじめてのピラティス (C) ★★ 11:00~12:00[60分クラス] ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★
13	14	15	16	17	18	19
9:00~10:00[60分クラス] 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★ 10:30~11:30[60分クラス] ヨガと少しの瞑想(R) ★ 10:00~15:00 すぎなものマルシェ開催	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★	10:00~11:00[60分クラス] はじめてのピラティス (C) ★★ 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 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★	10:00 ゆるめる金曜日 (C) ★ 19:30 秋の夜ゆったりヨガ (Y) ★	8:30 骨盤調整ヨガ (C) ★★ 10:15~11:15[60分クラス] はじめてのピラティス (C) ★★	8:30 季節の経絡ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
20	21 	22	23	24	25	26
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★ 13:00~14:00 シニアヨガクラス	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	18:30 ヨガと少しの瞑想(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 睡眠のためのスッキリヨガ (M) ★	10:00 やさしいモーニングフローヨガ (C) ★~★★★ 19:30 秋の夜ゆったりヨガ (Y) ★	8:00~9:00[60分クラス] 呼吸と朝のヨガ (C) ★ 9:30~10:30[60分クラス] 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★ 11:00~12:00[60分クラス] ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 13:30~15:00 暮らしが豊か 私と手帖のススメ	8:00~9:00[60分クラス] はじめてのピラティス (C) ★★ 9:30~10:30[60分クラス] リフレッシュ&陰ヨガ (M) ★ 11:00~12:00[60分クラス] シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★
27	28	29	30	31	2	
10:00 ゆったり呼吸と動くヨガ (Y) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★	10:00~11:00[60分クラス] はじめてのピラティス (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 耳までほぐす秋バテ防止ヨガ (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	10:00 ゆるめる金曜日 (C) ★ 19:30~20:30[60分クラス] はじめてのピラティス (C) ★★	<p>ピラティスクラスのご利用について</p> <p>10月の【はじめてのピラティス】は、すべて同じ内容です。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 月会費4回以上の方→どのクラスも受講可能</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 月会費3回以下の方→1回 + 500円で受講可能</p>	