

2026年2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
	26	27	28	29	30	31
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) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★	10:00 ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★	9:00 季節の養生ケア（春） (C) ★	9:30～10:30【60分クラス】 春のデトックスフローヨガ (M) ★★	1
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	10:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★	10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★	9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	8
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) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★	10:00 ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★	10:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★	9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:30 足から整える朝ヨガ (M) ★
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	10:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★	10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	8:00～9:00【60分クラス】 ゆるヨガ（筋膜リリース） (C) ★	14	15
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) ★	10:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★	10:00 ヨガと瞑想とシンギングボウル (C) ★★～★★★	9:30～10:30【60分クラス】 ヨガと瞑想とシンギングボウル (C) ★★～★★★	熊本城マラソンのためお休み	
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★	10:00 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	10:00 夜の深呼吸と陰ヨガ (Y) ★	11:00～12:00【60分クラス】 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★	
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) ★	10:00 ゆるめる水曜日 (C) ★★～★★★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★	10:00 ゆるめる金曜日 (C) ★	9:00～10:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★	22
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) ★	10:00 ベーシックヨガ (R) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★	10:00 春の夜リラックスヨガ (Y) ★	9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★
9:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	10:00 ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:30 月礼拝 (C) ★★★	10:30 月イチ！頭のかつさとヨガ (M) ★
10:30 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★★～★★★	18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	18:30 リラックスヨガ（肩甲骨） (R) ★	18:30 冷え対策ぬくもりヨガ (M) ★	18:30 春の夜リラックスヨガ (Y) ★	13:30～15:00 月イチ養生ジャーナリングの会	1
23	24	25	26	27	28	
9:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	10:00～11:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	9:00 春のデトックスフローヨガ (M) ★★	8:00～9:00【60分クラス】 すつきりモーニングフローヨガ (C) ★★
10:30 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★★～★★★	18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	18:30 リラックスヨガ（肩甲骨） (R) ★	18:30 睡眠のためのスッキリヨガ (M) ★	19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	10:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	9:30～10:30【60分クラス】 骨盤ケア&リラックス (C) ★
						11:00～12:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★