

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 ★★…少しかだけ頑張る！ ★★★…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	1
満月 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）★	立春 4  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 冷え対策ぬくもりヨガ（M）★	10:00～11:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス（C） ★★～★★★★  18:30 春の夜リラクセスヨガ（Y）★	9:00 季節の養生ケア（春）（C）★  10:30 太陽礼拝&リストラティブ（C）★	9:30～10:30【60分クラス】 春のデトックスフローヨガ（M）★★ 11:00～12:00【60分クラス】 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ（M）★
9	10	11 大人女性のための中医学講座 10：30～12：30 料金（会費）：5000円  20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	12 10:00 春のデトックスフローヨガ（M）★★  18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ（M）★	13 10:00 やさしいヨガクラス（C）★  18:30 春の夜リラクセスヨガ（Y）★	14 8:00～9:00【60分クラス】 ゆる Yoga（筋膜リリース）（C）★ 9:30～10:30【60分クラス】 ヨガと瞑想とシンキングボウル（C）★★★ 11:00～12:00【60分クラス】 太陽礼拝と静のバランスヨガ（R）★★	15 熊本城マラソンのためお休み
16 10:00 やさしいヨガクラス（C）★	新月 17 10:00 はじめてのヨガクラス（M）★  18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ（M）★	18 10:00 ゆるめる水曜日（C）★★★  18:30 パーシックヨガ（R）★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	19 10:00 足から整える朝ヨガ（M）★★  18:30 冷え対策ぬくもりヨガ（M）★	20 10:00 ゆるめる金曜日（C）★  18:30 春の夜リラクセスヨガ（Y）★	21 9:00～10:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス（C）★★～★★★★  10:30 月礼拝（C）★★★	22 9:00 はじめてのヨガクラス（M）★  10:30 月イチ！頭のかつさとヨガ（M）★
23 9:00 月曜日のとのえヨガ（C）★  10:30 呼吸とゆったり動くヨガ（Y）★★	24 10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ（M）★  18:30 はじめてのヨガクラス（M）★	25 10:00～11:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス（C） ★★～★★★★  18:30 リラクセスヨガ（肩甲骨）（R）★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ（C）★	26 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）★	27 10:00 やさしいヨガクラス（C）★  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ（C）★	28 9:00 春のデトックスフローヨガ（M）★★ 10:30 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ（M）★  13:30～15:00 月イチ養生ジャーナリングの会	1 8:00～9:00【60分クラス】 すっきりモーニングフローヨガ（C）★★ 9:30～10:30【60分クラス】 骨盤ケア＆リラククス（C）★ 11:00～12:00【60分クラス】 ヨガのためのピラティス（C） ★★～★★★★