



1月 ヨガスケジュール 1月1日(月)~1月8日(月)

1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)	
年末年始休業		8:30~9:30 ♥ DETOX 美腸活ヨガ AKEMI 難易度★	8:30~9:30 ♥ アロマ セラピーヨガ TOMOKO 難易度★		8:30~9:30 ♥ ヨガ棒 devotion ショート AKEMI 難易度★	8:30~9:30 ♥ 朝ヨガ リフレッシュ MASAKO 難易度★★	8:30~9:30 ♥ ボール リラクゼーション KEI 難易度★	
		10:30~11:30 ♥ Slow Flow リラクゼーションヨガ KYOKA 難易度★	10:30~11:30 ♥ ヒーリング メディテーションヨガ MASAKO 難易度★		10:30~11:30 ♥ スリム Lower body TERUMI 難易度★★	10:30~11:30 ♥ アロマ リラクゼーションヨガ TOMOKO 難易度★	10:30~11:30 ♥ 骨盤 ビューティーヨガ TERUMI 難易度★★	
		12:30~13:30 ♥ ショルダー リリースヨガ TERUMI 難易度★	12:30~13:30 ♥ エイジングケア インナービューティーヨガ KEI 難易度★★		12:30~13:30 ♥ ハタヨガ ベーシック MASAKO 難易度★	12:30~13:30 ♥ 美body シェイプヨガ TERUMI 難易度★★★	12:30~13:30 ♥ アロマ セラピーヨガ TOMOKO 難易度★	
		14:30~15:30 ♥ アロマ リラクゼーションヨガ MASAKO 難易度★	14:30~15:30 ♥ 美脚 ストレッチ KYOKA 難易度★		14:30~15:30 ♥ 桃尻 ヒップアップ KEI 難易度★★	14:30~15:30 ♥ DETOX リンパトリートメントヨガ MASAKO 難易度★	14:30~15:30 ♥ パワーヨガ AKEMI 難易度★★★	
		16:30~17:30 ♥ 美姿勢 ヨガ KEI 難易度★★	16:30~17:30 ♥ DAY OFF リラクゼーションヨガ TERUMI 難易度★		19:00~20:15 ♥ 常温ヨガ KEI 難易度★	16:30~17:30 ♥ Slow Flow リラクゼーションヨガ TERUMI 難易度★	16:30~17:30 ♥ ヨガ棒 devotion ロング AKEMI 難易度★★	16:30~17:30 ♥ Deep breath リラクゼーションヨガ MASAKO 難易度★

1月 ヨガスケジュール 1月9日(火)~1月15日(月)

1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
9:30~10:30 ♥ アロマ リラクゼーションヨガ KEI 難易度★	9:30~10:30 ♥ 美姿勢 ヨガ TOMOKO 難易度★★	9:30~10:30 ♥ ヨガ棒 devotion ロング AKEMI 難易度★★	9:30~10:45 ♥ 常温ヨガ KEI 難易度★	8:30~9:30 ♥ ヒーリング メディテーションヨガ MASAKO 難易度★	8:30~9:30 ♥ 朝ヨガ リラクゼーション MEGUMI 難易度★	9:30~10:30 ♥ スリム Lower body TERUMI 難易度★★
11:30~12:30 ♥ ショルダー リリースヨガ NATSU 難易度★	11:30~12:30 ♥ Slow Flow リラクゼーションヨガ TERUMI 難易度★	11:30~12:30 ♥ ハタヨガ ベーシック SHOKO 難易度★	11:15~12:15 ♥ ゆるやかヨガ KEI 難易度★	10:30~11:30 ♥ 美脚 ストレッチ KYOKA 難易度★	10:30~11:30 ♥ エイジングケア インナービューティーヨガ KEI 難易度★★	11:30~12:30 ♥ Slow Flow リラクゼーションヨガ KYOKA 難易度★
15:30~16:30 ♥ 美脚 ストレッチ KYOKA 難易度★	15:30~16:30 ♥ ヒーリング メディテーションヨガ MASAKO 難易度★	15:30~16:30 ♥ アロマ セラピーヨガ TOMOKO 難易度★	13:30~14:45 ♥ 常温ヨガ KEI 難易度★	12:30~13:30 ♥ ホット ピラティスB MEGUMI 難易度★	12:30~13:30 ♥ ホット ピラティスA MEGUMI 難易度★★	15:30~16:30 ♥ ハタヨガ ベーシック MASAKO 難易度★
18:45~19:45 ♥ 骨盤底筋 トレーニングヨガ KEI 難易度★★★	19:30~20:30 ♥ DETOX 美腸活ヨガ AKEMI 難易度★	18:45~19:45 ♥ 月礼拝 TERUMI 難易度★	special 男ヨガ!!	14:30~15:30 ♥ 骨盤 ビューティーヨガ TERUMI 難易度★★	14:30~15:30 ♥ ヨガ棒 devotion ショート AKEMI 難易度★	19:30~20:30 ♥ 桃尻 ヒップアップ KEI 難易度★★
20:30~21:30 ♥ DETOX リンパトリートメントヨガ MASAKO 難易度★		20:30~21:30 ♥ アロマ リラクゼーションヨガ KEI 難易度★		16:30~17:30 ♥ アロマ リラクゼーションヨガ MEGUMI 難易度★	16:30~17:30 ♥ DETOX リンパトリートメントヨガ MASAKO 難易度★	



体験は♥のついたレッスンからご参加できます。(♥なし、難易度★★は応相談)
ご予約はお電話、予約サイト(QRコード、URL)にて承ります。

山形県鶴岡市上畑町3-38
TEL : 0235-33-8654

営業時間：平日 9:30~21:00、土日祝 7:30~17:29 定休日：金曜日

営業時間：平日 9:30~21:00、土日祝 7:30~17:30 定休日：金曜日