

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<div style="border: 2px solid #f08080; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>特別企画</b> 6/18 (日) <b>ワークショップ/NATSU</b>  <b>ヨガニードラ瞑想×クリスタルボウル</b>                      ヨガニードラとは言葉のガイドをもとに行う瞑想法で、30分のヨガニードラで4時間の睡眠と同じ休息効果が得られると言われており、情報過多な現代社会人を癒し手法として現在注目を集めています。音を浴び降りるだけで細胞レベルで浄化活性化効果があるクリスタルボウルとの相乗効果でカラダと心の内観しましょう。                      [90分・5,000円]</p> </div>						
<p><b>4</b> 10:00-11:00 / MAKIKO H やさしいハタヨガ</p>	<p><b>5</b> 10:00-11:15 / MIKI 常 ヨガ 12:00-13:15 / MIKI 産 マタニティヨガ 13:30-14:45 / MIKI 産 産後ヨガ 19:00-20:15 / MARION 常 骨盤フローヨガ</p>	<p><b>6</b> 05:00-06:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / TOMO 常 お腹引き締めヨガ代 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ</p>	<p><b>7</b> 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 20:00-21:00 / MARION H ダイナミックフローヨガ</p>	<p><b>1</b> 10:00-11:00 / TOMO H パワーヨガ 14:00-15:00 / YU ゆ はじめてのHOTヨガ 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ</p>	<p><b>2</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス</p>	<p><b>3</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス</p>
<p><b>11</b> 10:00-11:00 / MAKIKO H やさしいハタヨガ</p>	<p><b>12</b> 10:00-11:15 / NATSU 常 ヨガ棒 14:00-15:00 / YU 常 フローヨガ 19:00-20:15 / MARION 常 骨盤フローヨガ</p>	<p><b>13</b> 05:00-06:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ</p>	<p><b>14</b> 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 20:00-21:00 / MARION H ダイナミックフローヨガ</p>	<p><b>15</b> 10:00-11:00 / TOMO H パワーヨガ 14:00-15:00 / YU ゆ はじめてのHOTヨガ 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ</p>	<p><b>9</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス 19:00-20:15 / NATSU 常 ヨガ棒</p>	<p><b>10</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス</p>
<p><b>18</b> 10:00-11:00 / MAKIKO H やさしいハタヨガ 13:00-14:30 ワークショップ/NATSU ヨガニードラ瞑想 × クリスタルボウル</p>	<p><b>19</b> 10:00-11:15 / NATSU 常 ヨガ棒 14:00-15:00 / YU 常 フローヨガ 19:00-20:15 / MARION 常 骨盤フローヨガ</p>	<p><b>20</b> 05:00-06:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ</p>	<p><b>21</b> 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 20:00-21:00 / MARION H ダイナミックフローヨガ</p>	<p><b>22</b> 10:00-11:00 / TOMO H パワーヨガ 14:00-15:00 / YU ゆ はじめてのHOTヨガ 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ</p>	<p><b>16</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス 19:00-20:15 / NATSU 常 ヨガ棒</p>	<p><b>17</b> 終日 スタジオ貸切のため CLOSE</p>
<p><b>25</b> 10:00-11:00 / MAKIKO H やさしいハタヨガ</p>	<p><b>26</b> 10:00-11:15 / MIKI 常 ヨガ 12:00-13:15 / MIKI 産 マタニティヨガ 13:30-14:45 / MIKI 産 産後ヨガ 19:00-20:15 / MARION 常 骨盤フローヨガ</p>	<p><b>27</b> 05:00-06:00 / TOMO ゆ 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ</p>	<p><b>28</b> 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 20:00-21:00 / MARION H ダイナミックフローヨガ</p>	<p><b>29</b> 10:00-11:00 / TOMO H パワーヨガ 14:00-15:00 / YU ゆ はじめてのHOTヨガ 18:30-19:30 / NATSU H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / NATSU代 H リラックスナイトヨガ</p>	<p><b>23</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス</p>	<p><b>24</b> 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナーズピラティス</p>
<div style="border: 2px solid #f08080; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>以下のクラスは インストラクターが 代行になります</p> <p>6日 10:00-11:15 お腹引き締めヨガ AKIKO → TOMO</p> <p>29日 18:30-19:30 燃焼ホットヨガ MARION → NATSU</p> <p>20:00-21:00 燃焼ホットヨガ MARION → NATSU</p> </div>						