

12月

月	火	水	木	金	土	日
						9:00
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ Izumi ★	10:30~11:30 リラックスヨガ Minori	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ ひろみ	10:30~11:30 癒しのヨガ ゆきこ	10:30~11:30 リンパマッサージ ヨガ ミカ	10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ rico
11:00						11:00
11:30						11:30
12:00	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Izumi ★★	12:00~13:00 ピラティス Minori	12:00~13:00 パワーヨガ ひろみ	12:00~13:00 デトックスフロー ヨガ ゆきこ	12:00~13:00 やさしい ヴィンヤサフローヨガ ミカ	12:00~13:00 デトックスヨガ rico
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ワークアウトヨガ Rie	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ゆるめるヨガ Rie	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ひろみ	13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
15:30						15:30
16:00	16:00~17:00 ベーシック ピラティス Malino ★★	16:00~17:00 やさしいヨガ Rie	16:30~17:30 ベーシックヨガ Izumi	16:30~17:30 月礼拝ヨガ ひろみ	16:30~17:30 ベーシックヨガ HANA	16:00~17:00 トワイライトヨガ ゆきこ
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30	17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino ★★★	17:30~18:30 スタイルアップ エクササイズ Ayishah	18:00~18:45 キックアウト ★★★(靴下持参) Izumi 15分の空き時間	18:00~18:45 ナイトフローヨガ NOJI	18:00~19:00 ナイトヨガ ゆきこ	17:30~18:00 トワイライトヨガ ゆきこ
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	19:00~20:00 下半身強化ヨガ HANA ★★	19:00~20:00 スタイルup ペリーダンス Ayishah	19:00~20:00 ボディコンディショニ ングヨガ 井上知亜紀	19:00~20:00 ナイトフローヨガ NOJI	19:00~20:00 ナイトヨガ ゆきこ	
19:30						
20:00						
20:30	20:30~21:30 リラックスヨガ HANA	20:30~21:30 ヴィンヤサヨガ しゅう	20:30~21:30 デトックスヨガ 井上知亜紀	20:30~21:30 ヒーリングナイト ヨガ NOJI	20:30~21:30 HOTピラティス Yuu	
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

12月の代行レッスン

月 日	時間	レッスン名	担当	代行	担当
12月5日 (金)	10:30~11:30	リンパマッサージヨガ	ミカ	癒しのリンパヨガ	ゆきこ
	12:00~13:00	ボディシェイプupヨガ	★★	デトックスヨガ	★★

イベントのご案内～108回太陽礼拝～

月 日	時間・場所	詳細	参加費・持ち物
12月29日 (月)	カルドせんげん台店 (常温) 10:30~12:30 (受付10:00~)	2025年最後のチャレンジと一緒に楽しみましょう 今年の懸念を解放して新たな気持ちで新年を迎えます。 初めての方も慣れている方もご参加いただけます。 休館日開催のためシャワー やオプションの利用はできません。 ※要予約	会員様 2,000円 非会員 2,500円 動きやすい服装・飲み物・タオル (バスタオル付き)

