

# Thank you for 2025!!SPECIAL LESSON SCHEDULE

12/23 (火)

10:30~11:30  
ボールで  
ほぐしヨガ  
★  
michiko

12:00~13:00  
ボール体幹トレーニング  
★★  
michiko

13:30~14:30  
今年の疲れは今年のうちに!  
アロマリラックスヨガ  
★  
ゆきこ

15:00~16:00  
寒さに負けない  
ボディメイクヨガ  
★★  
ゆきこ

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
美姿勢ミニボール  
ピラティス  
★★  
Aoi

20:00~21:00  
ほぐれるピーナツボール  
ストレッチ  
★  
Aoi

12/24 (水)

10:30~11:30  
ゆったり穏やか  
ヨガニードラ  
★★★  
Sai

12:00~13:00  
たくさん動いて  
燃焼ヨガ!  
★★★  
Sai

13:30~14:30  
流してほぐして  
リンパヨガ  
★  
ゆうほ

15:00~16:00  
ゆったり動く  
太陽礼拝  
★★  
ゆうほ

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
ゆるめるアロマヨガ  
★  
MAIKA

20:00~21:00  
アライメントフローヨガ  
★★  
MAIKA

12/26 (金)

10:30~11:30  
美姿勢ミニボール  
ピラティス  
★★  
Aoi

12:00~13:00  
ほぐれるピーナツボール  
ストレッチ  
★  
Aoi

13:30~14:30  
脚のラインを整えるヨガ  
★★  
Emi

15:00~16:00  
からだを温める  
パワーヨガ  
★★  
Emi

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
キャンドル灯る  
太陽礼拝  
★★  
ayaka

20:00~21:00  
ナイトキャンドルヨガ  
★  
ayaka

12/27 (土)

10:30~11:30  
呼吸をたっぷり使う  
リフレッシュヨガ  
★  
Tomoko

12:00~13:00  
体型キープ  
バレエストレッチ  
★★  
Tomoko

13:30~14:30  
締めくくりの  
パワーヨガ  
★★  
ゆきこ

14:30~15:30  
温活タイム

16:30~17:30  
アロマで深める  
ヒップモビリティ  
フローヨガ  
★★  
SHIMA

18:00~19:00  
ふわっと緩むホリデー  
リラックスヨガ  
★  
SHIMA



12/28 (日)

10:30~11:30  
バレエピラティス  
★★  
michiko

12:00~13:00  
アロマほぐし  
ストレッチ  
★  
michiko

13:00~14:00  
温活タイム



16:30~17:30  
タオルピラティス  
★  
Emi

18:00~19:00  
全身しなやか  
フローヨガ  
★★  
Emi



12/29 (月)

10:30~11:30  
リンパの流れを良くする  
アロマフローヨガ  
★  
Lina

12:00~13:00  
太陽礼拝デトックス  
★★  
Lina

13:30~14:30  
2025年もスッキリ  
やさしいデトックスヨガ  
★  
Ayano

15:00~16:00  
年末のお疲れをスッキリ  
アロマリフレッシュヨガ  
★★  
Ayano

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
一年の疲れを  
ほぐして流すヨガ  
★  
ai

20:00~21:00  
今年最後!愛。  
燃焼パワーヨガ  
★★★  
ai

