

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

20：00～21：00
クリスマスソング♪
アロマリラックスヨガ
★★
ayaka

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

20：00～21：00
今年最後！愛。
燃焼パワーヨガ
★★★
ai

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

