

# 2025年2月

M : momoko担当レッスン (火・木・日曜日) C : chihiro担当レッスン (月・水・金・土曜日)  
 Y : yurika担当レッスン (金曜日夜) R : ryo担当レッスン (水曜日夜)  
 レッスン強度の目安 ★…やさしい ★★…少しだけ頑張る! ★★★…いっぱい動きたい!  
 初心者の方は、★がおすすめです♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	1	2
					8:30 朝のフローヨガ (C) ★★~★★★ 10:15 季節の養生ケア (C) ★	8:30 頭のカッサとヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
3	4	5	6	7 新月	8	9
10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★  18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 季節の香りとヨガ (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	8:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★~★★★ 10:15 骨盤ケア&リラククス (C) ★	8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
10	11	12 満月	13	14	15	16
10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	8:30 頭のカッサとヨガ (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★	10:00 満月の月礼拝 (C) ★★  18:30 自分を癒す夜のヨガ(R) ★~★ ★  20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C)	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10:00 朝のフローヨガ (C) ★★~★★★  19:30 疲れをいやすナイトヨガ (Y) ★	8:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 10:15 月礼拝 (C) ★★	大人の女性のための中医学講座 春から始める養生法と ココロを整えるヨガの時間 10:30~12:30 料金 (金員) : 5000円
17	18	19	20	21	22	23
10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:00 骨盤ケア&リラククス (C) ★  18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★  20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C)	10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★  18:30~20:00 暮らしが整う 私と手帖のススメ	10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	8:30 季節の養生ケア (C) ★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★~★★★	8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
24	25	26	27	28 新月	1	2
8:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★~★★★ 10:15 骨盤ケア&リラククス (C) ★  13:30~15:00 暮らしが整う 私と手帖のススメ	10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★  18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	10:00 太陽礼拝&リストラティブヨガ (C) ★  18:30 自分を癒す夜のヨガ(R) ★~★ ★  20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C)	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	10:00 朝のフローヨガ (C) ★★~★★★  19:30 疲れをいやすナイトヨガ (Y) ★		