



## レッスンスケジュール (2024.12.20 時点 (随時更新予定))

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
					<p>9:00- 60 ミドル世代に向けた筋調整ヨガ 中井 まゆみ</p> <p>14:00- 60 バスタオル1枚で! 筋膜リリースヨガ Miwa</p>	<p>8:00- 60 クンダリーニアウエイキングヨガ Maiko</p> <p>10:00- 60 肩甲骨の可動域を広げるヨガ 小林 尚史</p> <p>13:00- 75 痛みから遠ざかる峯岸のフロー 峯岸 道子</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>9:30- 60 フローヨガ &amp; ストレッチ 佐久間 涼子</p> <p>13:00- 60 椅子を使ったアクセシブルヨガ &amp; ヨガニードラ サントーシマ香</p>	<p>15:00- 90 人の心に響くデザインの基礎とコツ 竹田 清美</p>	<p>10:00- 90 風呂敷を使ったヨガ ARICA</p> <p>14:00- 60 心も表情もほぐれる顔ヨガ 石川 ななこ</p> <p>20:00- 60 初めてのアシュタンガヨガ ケンハラクマ</p>	<p>10:00- 60 “瞑想っていいなあ”とを感じるクラス 佐藤 ゴウ</p>	<p>10:00- 60 今更聞けない!? 横隔膜動作の感じ方 大貫 崇</p> <p>13:30- 60 近日公開予定 三枝 純子</p>	<p>11:00- 60 アヒムサーについて深まる 永井 由香</p> <p>14:00- 60 キッズヨガヴィンヤサフロー 片岡 まり子</p> <p>17:00- 60 アシュタンガヨガ入門 ヨーコ・フジワラ</p>	<p>13:00- 60 ヨガの歴史で考えるヨガ 永井 由香</p> <p>16:00- 60 近日公開予定 山本 邦子</p> <p>21:30- 60 Joker Style Yoga- 守 - 浅野 佑介</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:00- 60 初めてのアーユルヴェーダ 浅見 賢司</p> <p>14:00- 60 表情豊かになる! きらきら顔ヨガ 稲垣 良子</p> <p>21:00- 60 快眠ヨガ ケンハラクマ</p>	<p>10:00- 60 マインドフルネスヨガ &amp; 瞑想 松島 幸恵</p> <p>13:30- 60 イシュタヨガ-アヒムサーマック久美子</p> <p>18:30- 120 自分の強みの見つけ方 酒造 博明 (MIKIZO)</p>	<p>10:00- 75 ヨガ数秘学入門クラス タイラー・モンガン</p> <p>14:30- 60 Base ヨガ Maki</p> <p>21:00- 60 瞑想講座・満月スペシャル ケンハラクマ</p>	<p>10:00- 60 中井まゆみによるヨガ哲学 中井 まゆみ</p> <p>13:30- 60 医学博士から学ぶ4つの幸せホルモン 有田 秀穂</p>	<p>18:00- 60 心とハートを育むヨガ &amp; ジャーナリング &amp; 慈悲の瞑想 トンプソン 浩美 Kitty</p>	<p>8:00- 60 土曜朝のハタヨガベーシック ケンハラクマ</p> <p>18:00- 60 内臓マッサージヨガ (食前編) 林 美華</p>	<p>11:00- 90 アイアンガーヨガ入門 柳生 直子</p> <p>14:00- 60 近日公開予定 Dr. マハシュ</p> <p>19:00- 90 「実は見えてない自分」を見つける 小野 龍光</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>9:30- 60 フローヨガ &amp; ストレッチ 佐久間 涼子</p> <p>11:00- 60 0から始めるヨガ解剖学 Miwa</p>	<p>11:00- 90 アシュタンガヨガのはじめ方と続け方 清水 誠也</p>	<p>14:00- 60 イシュタヨガ一前屈を深めるー 丸山 沙樹</p>	<p>10:00- 60 ヨガ・ピラティスの医学的エビデンスを知る 本橋 恵美</p> <p>13:30- 60 五感を癒すナーダヨーガ 福田 真理</p>	<p>14:30- 60 イシュタヨガ一後屈を深めるー こばやし ともこ</p> <p>20:30- 60 お休み前のYin(陰)ヨガ Maiko</p>	<p>10:30- 60 チェアヨガ体験クラス 山田 いずみ</p> <p>13:00- 90 ラージャヨガ スワミ・クリシュナブラーナナダ</p> <p>15:00- 60 令和の陰ヨガ 濱田 さやか</p>	<p>15:00- 60 YogicArts Basics ダンカン・ウォン</p> <p>17:00- 60 徹底解説「究極のBandah」 ヨーコ・フジワラ</p> <p>21:30- 60 Joker Style Yoga- 守 - 浅野 佑介</p>
24	25	26	27	28		
<p>10:00- 60 女性のためのセルフケアヨガ 矢島 佳奈子</p> <p>13:00- 90 マインドラボ タイラー・モンガン</p> <p>18:30- 120 ヨガ業界の過去・現在・未来 酒造 博明 (MIKIZO)</p>	<p>10:00- 60 親子・パートナーお悩み相談室 片岡 まり子</p> <p>12:00- 60 ヨガの神様のオモシロ話 永井 由香</p>	<p>10:00- 60 顔ぐせリセット! ハッピー顔ヨガ 柴田 彩</p> <p>21:30- 60 寝る前のリストラティブヨガ ティアン・アラン</p>	<p>10:00- 60 栄養の専門家が語る「添加物、の秘密」 岩崎 真宏</p>	<p>8:30- 90 美しすぎる太陽礼拝 ヨーコ・フジワラ</p> <p>17:00- 60 閉会式 酒造 博明 (MIKIZO)</p>		