2021 October

~ Lesson Schedule ~

~promotion~

1 オンラインヨガ放題 10月1日～14日(2週間) －＄135(通常価格：＄540※全てのオンラインクラスに参加の場合)
2 リラックスオンラインヨガ放題 10月1日～14日(2週間) －＄80 (通常価格：＄144)
3 ご新規様お友達紹介ｷｬﾝﾍﾟｰﾝ継続中！ (ご紹介頂きましたﾒﾝﾊﾞｰ様にも適用されます)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整えるﾋﾘﾋﾞｰﾝ ★★ 11:00～12:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ハタヨガベーシック ★★ 14:00～15:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～ ★	2 10:30～11:45（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】フロースタイルヨガ～ベーシック～ ★★
3 10:30～11:45（75分） MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰＆陽ヨガベーシック～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★	4 10:00～10:45(45分) SAYA 【オンライン】YOGA FOR MIND～心のためのヨガ～ ★ 11:00～12:00 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】デトックスフロー～身体の中からﾋﾙﾌｧｱ～ ★★ 12:15～13:15 VYASA KYOKO アーサナクリニック ★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ ★★	5 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】体幹～ヴィンヤサヨガ～ ★★★ 11:00～12:15（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】アライメント～身体の歪み調整＆ﾍﾞｰｼｯｸｱｰｻﾅ～ ★★ 13:30～14:30 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰ヨガ～二十四節気と経路にアﾌﾟﾛｰﾁし巡りの良い身体へ～ ★	6 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】スクシュマビヤヤマ～全身のエネルギーの回復と活性～ ★★ 11:00～12:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ ★★ 12:15～13:15 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】マタニティヨガ ★ 13:30～14:45（75分） SAYA 陰陽ヨガWITHｼﾝｷﾞﾝｸﾞﾎﾞｳﾙ～ﾃﾞﾄｯｸｽ&ﾊﾞﾗﾝｽ～ ★★ 21:00～22:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ】1日のﾘｾｯﾄヨガ～睡眠の質を高める～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★★	7 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】首ごり＆肩ごりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ ★★ 11:00～12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 ★★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ホルモンバランス～月経、産前産後、更年期～ ★★ 21:00～22:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ】ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ～心身の回復、自分を知る～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★	8 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整えるﾋﾘﾋﾞｰﾝ ★★ 11:00～12:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ハタヨガベーシック ★★ 14:00～15:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～ ★	9 10:30～11:45（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】フロースタイルヨガ～ベーシック～ ★★
10 10:30～11:45（75分） MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰＆陽ヨガベーシック～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★	11 10:00～10:45(45分) SAYA 【オンライン】YOGA FOR MIND～心のためのヨガ～ ★ 11:00～12:00 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】デトックスフロー～身体の中からﾋﾙﾌｧｱ～ ★★ 12:15～13:15 VYASA KYOKO アーサナクリニック ★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ ★★	12 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】体幹～ヴィンヤサヨガ～ ★★★ 11:00～12:15（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】アライメント～身体の歪み調整＆ﾍﾞｰｼｯｸｱｰｻﾅ～ ★★ 13:30～14:30 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰ヨガ～二十四節気と経路にアﾌﾟﾛｰﾁし巡りの良い身体へ～ ★	13 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】スクシュマビヤヤマ～全身のエネルギーの回復と活性～ ★★ 11:00～12:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ ★★ 12:15～13:15 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】マタニティヨガ ★ 13:30～14:45（75分） SAYA 陰陽ヨガWITHｼﾝｷﾞﾝｸﾞﾎﾞｳﾙ～ﾃﾞﾄｯｸｽ&ﾊﾞﾗﾝｽ～ ★★ 21:00～22:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ】1日のﾘｾｯﾄヨガ～睡眠の質を高める～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★★	14 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】首ごり＆肩ごりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ ★★ 11:00～12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 ★★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ホルモンバランス～月経、産前産後、更年期～ ★★ 21:00～22:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ】ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ～心身の回復、自分を知る～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★	15 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整えるﾋﾘﾋﾞｰﾝ ★★ 11:00～12:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ハタヨガベーシック ★★ 14:00～15:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～ ★	16 10:30～11:45（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】フロースタイルヨガ～ベーシック～ ★★
17 10:30～11:45（75分） ｲﾝTOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰＆陽ヨガベーシック～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★	18 11:00～12:00 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】デトックスフロー～身体の中からﾋﾙﾌｧｱ～ ★★ 12:15～13:15 VYASA KYOKO アーサナクリニック ★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ ★★	19 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】体幹～ヴィンヤサヨガ～ ★★★ 11:00～12:15（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】アライメント～身体の歪み調整＆ﾍﾞｰｼｯｸｱｰｻﾅ～ ★★ 13:30～14:30 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰ヨガ～二十四節気と経路にアﾌﾟﾛｰﾁし巡りの良い身体へ～ ★	20 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】スクシュマビヤヤマ～全身のエネルギーの回復と活性～ ★★ 11:00～12:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ ★★ 12:15～13:15 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】マタニティヨガ ★ 13:30～14:45（75分） SAYA 陰陽ヨガWITHｼﾝｷﾞﾝｸﾞﾎﾞｳﾙ～ﾃﾞﾄｯｸｽ&ﾊﾞﾗﾝｽ～ ★★ 21:00～22:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ】1日のﾘｾｯﾄヨガ～睡眠の質を高める～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★★	21 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】首ごり＆肩ごりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ ★★ 11:00～12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 ★★★ 12:15～13:15 SAYA シンギングボウル～音浴～ 13:30～14:30 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ホルモンバランス～月経、産前産後、更年期～ ★★ 21:00～22:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ】ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ～心身の回復、自分を知る～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★	22 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整えるﾋﾘﾋﾞｰﾝ ★★ 11:00～12:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ハタヨガベーシック ★★ 14:00～15:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～ ★	23 10:30～11:45（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】フロースタイルヨガ～ベーシック～ ★★
24 10:30～11:45（75分） MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰＆陽ヨガベーシック～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★	25 11:00～12:00 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】デトックスフロー～身体の中からﾋﾙﾌｧｱ～ ★★ 12:15～13:15 VYASA KYOKO アーサナクリニック ★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ ★★	26 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】体幹～ヴィンヤサヨガ～ ★★★ 11:00～12:15（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】アライメント～身体の歪み調整＆ﾍﾞｰｼｯｸｱｰｻﾅ～ ★★ 13:30～14:30 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰ヨガ～二十四節気と経路にアﾌﾟﾛｰﾁし巡りの良い身体へ～ ★	27 09:45～10:45 MOMO スクシュマビヤヤマ～全身のエネルギーの回復と活性～ ★★ 11:00～12:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ ★★ 12:15～13:15 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】マタニティヨガ ★ 13:30～14:45（75分） SAYA 陰陽ヨガWITHｼﾝｷﾞﾝｸﾞﾎﾞｳﾙ～ﾃﾞﾄｯｸｽ&ﾊﾞﾗﾝｽ～ ★★ 21:00～22:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ】1日のﾘｾｯﾄヨガ～睡眠の質を高める～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★★	28 09:45～10:45 MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】首ごり＆肩ごりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ ★★ 11:00～12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 ★★★ 13:30～14:30 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ホルモンバランス～月経、産前産後、更年期～ ★★ 21:00～22:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ】ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ～心身の回復、自分を知る～（ｵﾝﾗｲﾝ限定） ★	29 09:45～10:45 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整えるﾋﾘﾋﾞｰﾝ ★★ 11:00～12:00 SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】ハタヨガベーシック ★★ 14:00～15:00 TOMOKO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～ ★	30 10:30～11:45（75分） SAYA 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】フロースタイルヨガ～ベーシック～ ★★
31 10:30～11:45（75分） MOMO 【ｵﾝﾗｲﾝ併用】陰＆陽ヨガベーシック～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★						

★★★の数は運動量の目安です。