

MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p style="text-align: center;">2025.2</p> <p style="text-align: center; color: #c00000; font-size: 1.2em;">February Lesson Schedule</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Epic yoga studio</p>					1	2
					<p>◇ 9:00-10:00/Suzuno </p> <p style="text-align: center;">朝ヨガ&瞑想</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">(コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Mai</p> <p style="text-align: center;">美背中ピラティス</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa</p> <p style="text-align: center;">コアヨガベーシック ★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Yuri</p> <p style="text-align: center;">Good morning yoga</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">★★★</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honaka</p> <p style="text-align: center;">ボディメイクヨガ ★★★★★</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki </p> <p style="text-align: center;">マインドリフレッシュ&ジャーナリング</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>◇ 10:00-11:00/Alisa</p> <p style="text-align: center;">美腸ヨガ ★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/ゆうこ </p> <p style="text-align: center;">アロマリラクゼーション ★</p> <p>◇ 13:30-14:30/ゆうこ</p> <p style="text-align: center;">マタニティヨガ</p> <p>◇ 19:30-20:30/Mai </p> <p style="text-align: center;">呼吸を深めるピラティス</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※男性参加可</p>	C L O S E D	<p>◇ 10:00-11:00/Aki</p> <p style="text-align: center;">Sound Flow Yoga (Basic)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa </p> <p style="text-align: center;">deep breath</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ</p> <p style="text-align: center;">血行促進 ★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:15/Alisa</p> <p style="text-align: center;">股関節アプローチ</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie</p> <p style="text-align: center;">爽快バレトン</p> <p>◇ 18:30-19:30/Suzuno</p> <p style="text-align: center;">コリ・むくみ ★★★</p> <p>◇ 20:00-21:00/Chiaki </p> <p style="text-align: center;">疲労回復 ★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Tsuki </p> <p style="text-align: center;">自律神経を整える ★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka</p> <p style="text-align: center;">古典ヨガ(チャクラ) ★★</p> <p>◇ 19:30-20:30/Honaka</p> <p style="text-align: center;">骨盤を整える ★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Suzuno </p> <p style="text-align: center;">リンパリフレッシュ ★★</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 11:30-12:30/Tsuki</p> <p style="text-align: center;">美姿勢 ★★★(3.5)</p> <p>◇ 13:00-14:00/Alisa</p> <p style="text-align: center;">エナジーヨガ ★★★★★</p>	<p>◇ 9:00-10:00/ </p> <p style="text-align: center;">Kyoko,Suzuno(特別参加)</p> <p style="text-align: center;">マインドフルネスヨガ</p> <p style="text-align: center;">Dhyana-瞑想-</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">(コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>◇ 10:30-11:30/Honaka </p> <p style="text-align: center;">デトックス ★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Mai</p> <p style="text-align: center;">股関節・骨盤ピラティス</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※男性参加可</p> <p>◇ 13:30-14:30/Alisa</p> <p style="text-align: center;">THE FLOW ★★★★★</p>
10	11	12	13	14	15	16
C L O S E D	C L O S E D	<p>◇ 10:00-11:00/Kyoko</p> <p style="text-align: center;">ハートオープンヨガ ★★★</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa</p> <p style="text-align: center;">focus on YOGA</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">(集中カヨガ) ★★(2.5)</p> <p>◇ 18:00-19:00/Mai</p> <p style="text-align: center;">美背中ピラティス</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※男性参加可</p> <p>◇ 19:30-20:30/ゆうこ</p> <p style="text-align: center;">Full MOON(月礼拝)</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Mai</p> <p style="text-align: center;">桃尻ピラティス</p> <p>◇ 12:00-13:00/Rie</p> <p style="text-align: center;">Core & Music</p> <p>◇ 18:30-19:30/ゆうこ </p> <p style="text-align: center;">お香ヨガ ★</p> <p>◇ 20:00-21:00/Yuri</p> <p style="text-align: center;">気分リフレッシュ ★★★</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Alisa</p> <p style="text-align: center;">美尻・美脚 ★★★(3.5)</p> <p>◇ 12:00-13:00/Yuka</p> <p style="text-align: center;">陰ヨガ ★★</p> <p>◇ 13:30-14:30/Suzuno</p> <p style="text-align: center;">マタニティ&産後ヨガ</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※お子様(3歳未満)同伴可</p> <p>◇ 18:00-19:00/Honaka </p> <p style="text-align: center;">腰痛改善 ★★(2.5)</p> <p>◇ 19:30-20:30/Chiaki </p> <p style="text-align: center;">デトックス ★★</p>	<p>◇ 9:00-10:00/Suzuno </p> <p style="text-align: center;">朝ヨガ&瞑想</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">(コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Mai</p> <p style="text-align: center;">基本のピラティス</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa</p> <p style="text-align: center;">NEW! 背面アプローチ</p>	<p>◇ 10:00-11:00/Rie</p> <p style="text-align: center;">Marshall Shape</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">(マーシャルシェイプ)</p> <p>◇ 11:30-12:30/Honaka</p> <p style="text-align: center;">背中美人 ★★</p> <p>◇ 13:00-14:00/Chiaki</p> <p style="text-align: center;">美腸ヨガ ★★★</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">-14:15(自由参加※15分延長)</p> <p style="text-align: center; color: #c00000;">me time (ジャーナリング)</p>

17	18	19	20	21	22	23
◇ 10:00-11:00/Alisa 上半身アプローチ ◇ 12:00-13:00/ゆうこ EASY FLOW ★★(2.5) ◇ 13:30-14:30/ゆうこ マタニティヨガ ◇ 19:30-20:30/Mai 股関節・骨盤ピラティス <small>※男性参加可</small>	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki Sound Flow Yoga (Advance) ◇ 12:00-13:00/Kyoko ベーシック ★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 養生ヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Mai お腹引き締めピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie K-POPバレトン ◇ 18:30-19:30/Suzuno 美ホルモンヨガ ★★ ◇ 20:00-21:00/Chiaki SLOW FLOW ★★★	◇ 10:00-11:00/Tsuki 疲労回復 ★★ ◇ 12:00-13:00/Yuka 古典ヨガ(マルマ) ★★ ◇ 19:30-20:30/Honaka 美姿勢 ★★★(3.5)	◇ 10:00-11:00/Suzuno 自律神経を整える ★★ <small>※お子様(小学生以上)参加可</small> ◇ 11:30-12:30/Tsuki 血行促進 ★★★ ◇ 13:00-14:00/Alisa コアヨガ+ ★★★★★ ◇ 19:00-20:15/ゆうこ 土曜日夜の特別レッスン ~Weekend ご褒美ヨガ~	◇ 9:00-10:00/Kyoko マインドフルネスヨガ Dhyana-瞑想- <small>(コーヒーサーブス有※50分レッスン)</small> ◇ 10:30-11:30/Honaka 骨盤を整える ★★★ ◇ 12:00-13:00/Mai 燃焼ピラティス <small>※男性参加可</small> ◇ 13:30-14:30/Alisa deep breath
24	25	26	27	28	<p style="text-align: center;">me time (ジャーナリング) とは?</p> <p>= "自分だけの時間・自分のための時間" という意味で 自分と見つめ合う豊かな時間を過ごすこと。</p> <p style="text-align: center;">Yogaで整ったあと、 内面・精神のセルフケアを目的に ジャーナリング (書く瞑想) を行います。 (レッスン後15分自由参加)</p> <p>ジャーナリングを行い、自己理解を深め、 心の安定やストレス緩和に繋げていきましょう!</p>	
祝日営業	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Rie Disney songバレトン ◇ 11:30-12:30/Yuko 音浴ヨガ ★ ◇ 13:00-14:00/Mai 桃尻ピラティス	◇ 10:00-11:00/Kyoko 温活ヨガ ★★ ◇ 12:00-13:00/Mao 流れるリンパ ★★★ ◇ 18:00-19:00/Alisa THE FLOW ★★★★★ ◇ 19:30-20:30/ゆうこ 夜の整いヨガ ★★	◇ 10:00-11:00/Mai 筋膜リリースピラティス ◇ 12:00-13:00/Rie Marshall Shape (マーシャルシェイプ) ◇ 18:30-19:30/ゆうこ 快眠ヨガ ★ ◇ 20:00-21:00/Yuri 美尻・美脚 ★★★(3.5)		

ピラティス

男性参加可能レッスン

朝(9:00~)レッスン(全員参加可)

イレギュラーレッスン

マタニティヨガ (マタニティ限定)

マタニティ参加可レッスン