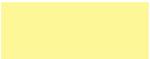


MON	TU	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>2025.2</p> <p>February Lesson Schedule</p> <p>Epic yoga studio</p>					1	2
					<p>◇ 9:00-10:00/Suzuno </p> <p><b>朝ヨガ&amp;瞑想</b></p> <p>(コーヒーサービス有※50分レッスン)</p> <p>※お子様(小学生以上)参加可</p> <p>◇ 10:30-11:30/Mai</p> <p><b>美背中ピラティス</b></p> <p>※男性参加可</p> <p>◇ 12:00-13:00/Alisa</p>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

17	18	19	20	21	22	23
◇ 10:00-11:00/Alisa <b>上半身アプローチ</b> ◇ 12:00-13:00/ゆうこ <b>EASY FLOW ★★(2.5)</b> ◇ 13:30-14:30/ゆうこ <b>マタニティヨガ</b> ◇ 19:30-20:30/Mai <b>股関節・骨盤ピラティス</b> ※男性参加可	C L O S E D	◇ 10:00-11:00/Aki <b>Sound Flow Yoga (Advance)</b> ◇ 12:00-13:00/Kyoko <b>ベーシック ★★</b> ◇ 19:30-20:30/ゆうこ  <b>養生ヨガ ★★</b>	◇ 10:00-11:00/Mai <b>お腹引き締めピラティス</b> ◇ 12:00-13:00/Rie <b>K-POPバレトン</b> ◇ 18:30-19:30/Suzuno  <b>美ホルモンヨガ ★★</b> ◇ 20:00-21:00/Chiaki <b>SLOW FLOW ★★★</b>	◇ 10:00-11:00/Tsuki  <b>疲労回復 ★★</b> ◇ 12:00-13:00/Yuka <b>古典ヨガ(マルマ) ★★</b> ◇ 19:30-20:30/Honaka <b>美姿勢 ★★★(3.5)</b>	◇ 10:00-11:00/Suzuno  <b>自律神経を整える ★★</b> ※お子様(小学生以上)参加可 ◇ 11:30-12:30/Tsuki <b>血行促進 ★★★</b> ◇ 13:00-14:00/Alisa <b>コアヨガ+ ★★★★★</b> ◇ 19:00-20:15/ゆうこ <b>土曜日夜の特別レッスン</b> <b>~Weekend ご褒美ヨガ~</b>	◇ 9:00-10:00/Kyoko  <b>マインドフルネスヨガ</b> <b>Dhyana-瞑想-</b> (コーヒーサーブス有※50分レッスン) ◇ 10:30-11:30/Honaka <b>骨盤を整える ★★★</b> ◇ 12:00-13:00/Mai <b>燃焼ピラティス</b> ※男性参加可 ◇ 13:30-14:30/Alisa  <b>deep breath</b>
24	25	26	27	28	<p style="text-align: center;"><b>me time (ジャーナリング) とは?</b></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 style="text-align: center;">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/Kyoko  <b>温活ヨガ ★★</b> ◇ 12:00-13:00/Mao <b>流れるリンパ ★★★</b> ◇ 18:00-19:00/Alisa <b>THE FLOW ★★★★★</b> ◇ 19:30-20:30/ゆうこ  <b>夜の整いヨガ ★★</b>	◇ 10:00-11:00/Mai <b>筋膜リリースピラティス</b> ◇ 12:00-13:00/Rie <b>Marshall Shape (マーシャルシェイプ)</b> ◇ 18:30-19:30/ゆうこ  <b>快眠ヨガ ★</b> ◇ 20:00-21:00/Yuri <b>美尻・美脚 ★★★(3.5)</b>	◇ 10:00-11:00/Tsuki <b>背中美人 ★★</b> ◇ 12:00-13:00/Yuka <b>春の経絡ヨガ ★★★</b> ◇ 13:30-14:30/Suzuno <b>マタニティ&amp;産後ヨガ</b> ※お子様(3歳未満)同伴可 ◇ 18:00-19:00/Honaka <b>コリ・むくみ ★★★</b> ◇ 19:30-20:30/Chiaki  <b>アロマリラクゼーション ★</b> -20:45(自由参加※15分延長) <b>me time (ジャーナリング)</b>		

 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