

2021年 2月プログラムスケジュール

	月				火				水				木				金				土				日			
Program	2月のテーマ "Energy Flow" 寒さから身を守るために閉じていた骨盤や肩甲骨などが春に向けて緩み、1年で最も身体に変化が現れる時期です。この時に冷えなどで身体がこわばっていると、気の流れが滞りアレルギーなどの不調が出やすくなります。骨盤、背骨を中心に身体全体をしなやかに動かすことを意識し、巡るココロとカラダを目指しましょう。																											
	1				2				3				4				5				6				7			
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	ブラーナーヤマ&メディ	10:30	11:15	Uma	ハタヨガ	10:30	11:15	MIKAKO	リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	ASAヨガ	9:30	10:30	AYAKO	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	リフレッシュヨガ	11:45	12:30	栗原ゆり	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKE
	ズッダヨガ(1h)	19:00	20:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB	休息ヨガ&メディ	19:30	20:15	Waka	ムーンフロー	19:00	19:45	YACCO	ハタ&リラックスヨガ	19:00	19:45	Ayaka	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO	ビラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	ハタヨガ&メディ	20:00	20:45	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO				
	8				9				10				11 (建国記念日)				12				13				14			
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	【代行】ブラーナーヤマ&メディ	10:30	11:15	Ayaka	フロービラティス	8:30	9:30	CAORI	リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	ASAヨガ	9:30	10:30	AYAKO	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	ハタ&リラックスヨガ	9:45	10:30	Ayaka	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKE
	ズッダヨガ(1h)	19:00	20:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB	マインドフルネスヨガ	19:30	20:15	NOB	ハタフロー	15:00	15:45	YACCO	ハタ&リラックスヨガ	19:00	19:45	Ayaka	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO	ビラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	ストレッチビラティス	19:30	20:15	Erica	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	16:00	16:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO				
	15				16				17				18				19				20				21			
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi	ブラーナーヤマ&メディ	10:30	11:15	Uma	ハタヨガ	10:30	11:15	MIKAKO	リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	ASAヨガ	9:30	10:30	AYAKO	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子					ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ	リフレッシュヨガ	11:45	12:30	栗原ゆり	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKE
	ズッダヨガ	19:00	20:00	MIKAKO	ヴィンヤサフロー	18:45	19:30	NOB	休息ヨガ&メディ	19:30	20:15	Waka	ムーンフロー	19:00	19:45	YACCO	Healing Lotus (75min)	19:00	20:15	Aki	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO	ビラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	ハタヨガ&メディ	20:00	20:45	DAISUKE	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO				
	22				23 (建国記念日)				24				25				26				27				28			
Program	POP PILATES!	10:30	11:15	LISA	ASAヨガ	8:30	9:30	Ayaka	ブラーナーヤマ&メディ	10:30	11:15	Uma					リンバヨガ	10:00	10:45	Ai	ASAヨガ	9:30	10:30	AYAKO	ASAヨガ	8:30	9:30	DAISUKE
	ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ハタフロー	9:45	10:30	Ayaka	ハタヨガ	11:45	12:30	アンナ					ナチュラルフロー	11:45	12:30	栗栖弘子	ストレッチ&ヨガ	10:00	10:45	Mami	ハタフロー	9:45	10:30	DAISUKE
					フローヨガ	10:00	10:45	Tsugumi													スローフロー&メディ	10:45	11:30	AYAKO				
					アライメント調整ヨガ	11:00	12:00	NOB																				
	ズッダヨガ	19:00	20:00	MIKAKO	マインドフルネスヨガ	12:15	13:00	NOB	マインドフルネスヨガ	19:30	20:15	NOB	フロービラティス	19:00	19:45	CAORI	ハタ&リラックスヨガ	19:00	19:45	Ayaka	トラディショナルヨガ	15:00	15:45	KIKUKO	ビラティスwithナタリー	11:30	12:15	ナタリー
	リラックスヨガ	20:15	21:00	栗原ゆり	フロービラティス	15:00	15:45	CAORI	マインドフルネス陰陽ヨガ	20:00	20:45	西川尚美	リラックスヨガ	20:00	20:45	YACCO					ハタヨガ&メディ	16:00	16:45	KIKUKO				
					ストレッチビラティス	19:30	20:15	Erica																				