

2025年～2026年年末年始スケジュール

HOTヨガスタジオ				
	12/29(月)	12/30(火)	1/4(日)	1/5(月)
10:00～	代謝UPヨガ chizu	9:00～ 太陽礼拝 yuki/kei/chizu	モーニングフローヨガ keiko	マインドアップフロー ヨガ chie
	ヴィンヤサフローヨガ shiori		エナジーフローヨガ saya	ナチュラルスタイル ヨガ junko
13:00～	やさしいヨガ mika	全身のフローヨガ shiki	初めてのヨガ kei	モビリティUPヨガ masashi

常温ヨガスタジオ				
	12/29(月)	12/30(火)	1/4(日)	1/5(月)
11:00～	ヨガトレ miyuki	close	ローポジション エアリアル saya	フルプライマリー90分 masashi
	アクティブフロー エアリアル mika		むくみスッキリ優しい エアリアル shiki	ブリッジを深めるWS masashi
13:00～				

ロー・ポジション・エア・リアル

ハンモックを使用しないクラス