

# 2026年5月からの時間割

日		月		火		水		木		金		土	
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
	7:00-8:00 太陽礼拝で整える 朝ベーシック 石川智子		7:00-8:00 月曜朝の瞑想 ベーシック 河原田路子		7:00-8:00 朝のやさしい 整えヨーガ 須田育		7:00-8:00 朝のやさしい 整えヨーガ 須田育		7:00-8:00 目覚めの ベーシック 伊藤康子		7:00-8:00 ゆるめて巡る やさしいヨーガ 人見美和		7:00-8:00 日輪拝で調える 朝ベーシック 石川智子
9:30-11:00 瞑想を深める ベーシック 友永乾史	9:30-11:00 瞑想を深める ベーシック 友永乾史	10:00-11:30 自分と出会う やさしいヨーガ 鬼丸絵里子	10:00-10:30 ボディメイク アクティブ 河原田路子	10:00-11:30 アクティブヨーガ 上田玲子	10:00-11:00 和を取り戻す やさしいヨーガ 丸山貴子	10:00-11:30 手放し満ちる やさしいヨーガ 丸山貴子	10:00-11:00 自分と仲良くなる やさしいヨーガ 鬼丸絵里子	10:00-11:30 至福に満ちる ベーシック 小山田典子	10:00-11:30 至福に満ちる ベーシック 小山田典子	10:00-11:30 整うベーシック 須田育	10:00-11:30 整うベーシック 須田育	10:00-11:30 心と身体をつなぐ ベーシック 加藤隆	10:00-11:30 心と身体をつなぐ ベーシック 加藤隆
11:30-13:00 心身をほどく やさしいヨーガ 川原礼子	11:30-12:30 こころスッキリ ベーシック 河井美代												
13:30-15:00 週末のリセット ベーシック 上田玲子	13:30-15:00 週末のリセット ベーシック 上田玲子	13:00-14:30 自分と向き合う ベーシック 鴻野美奈子	13:00-14:30 自分と向き合う ベーシック 鴻野美奈子	13:00-14:30 手放し満ちる やさしいヨーガ 丸山貴子		13:00-14:30 アドバンスト ヨーガ 河原田路子 第4週はクレア		13:00-14:30 ゆったりゆるめる やさしいヨーガ 杉坂岐枝		13:00-14:30 のんびり やさしいヨーガ 河合リサ		13:00-14:30 芯を感じる 整えベーシック 栗原美帆	
15:30-17:00 何も無い日の ベーシック 宮下礼子				15:00-16:30 機能改善ヨーガ 上田玲子	15:00-16:30 機能改善ヨーガ 上田玲子	15:00-16:30 エネルギー チャージ ベーシック 遠山智子	15:00-16:30 エネルギー チャージ ベーシック 遠山智子				15:00-16:00 リセット& シェイプアップ ベーシック 遠山智子		
		19:30-21:00 夜のやすらぎ ベーシック 井上史子		19:00-20:30 月礼拝で調える 夜ベーシック 石川智子	<b>NEW</b> 19:00-20:30 月礼拝で調える 夜ベーシック 石川智子	19:00-20:30 動いてくつろぐ ベーシック 河合リサ		19:00-20:30 整う夜ヨーガ ベーシック 根本和枝		<b>NEW</b> 19:00-20:30 心が安らぐ ベーシック 千葉暁史			

スタジオでの対面レッスンです。レッスン開始の30分前から受付が始まります。レッスン開始後30分まで遅刻しての入場が可能です。

オンラインレッスン 1レッスンから受講可能です。インターネットがあれば、どこからでも受講可能です。見逃し配信もあります。詳しくはこちらから  
\* 朝7時のレッスンには、遅刻しての入室はできません

