

月	9:00~10:00 60分 (定員8名) やさしいヨガ (sae) ★	10:30~12:00 90分 (定員8名) ゆるめて整うヨガ (sae) ★~★★	19:45~21:00 75分 (定員6名) リセットヨガ(sae) ★	
	朝の新鮮な空気をまとい、ゆったりと動くヨガ 整体を受けてる感覚の心と体に優しさと余白を作る 自分へのご褒美のようなクラス。妊婦さん受講可能	体の中心である骨盤からゆるめ、体全体を整えるヨガ ゆるめて、鍛えて整えて、本来の状態に戻す 整体を受けているかのような感覚のヨガクラス	フォームローラーを使いほぐした後に至福のヨガ 心地よい1週間をはじめるのにオススメのクラス 凝りや疲れがとれ、心も体もほぐれる至福の時間	
火	9:00~10:15 75分 (定員8名) 季節のヨガ (saki) ★★	隔週 10:45~11:45 60分 (定員7名) ヨガフィット (saki) ★★★	隔週 10:45~11:45 60分 (定員6名) ※追加料金 フローミュージックヨガ (saki) ★★★	12:30~13:30 60分 (定員8名) 呼吸が深まるヨガ (saki) ★~★★
	季節によって疲れやすい臓器や 色濃く出やすい感情などを 知り、アーサナで身体と心を整えていくクラス	身体を引き締めたい、運動不足を解消したい、 そんな方におすすめのクラス。 続けることでボディラインの変化を感じるかも、？	音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨガ 一つ一つのポーズを流れるように繋げ、それを音楽に あわせていきます。フローとは「流れる」という意味	ヨガの前に丁寧に身体をほぐし呼吸のしやすい状態を 作っていきます。そこからゆったりと身体を動かし さらに呼吸の深まりを感じられるクラス。
水	9:00~10:00 60分 (定員8名) ストレッチヨガ (tomomi) ★	10:30~12:00 90分 (定員8名) ※女性限定 ムーンサイクルヨガ (tomomi) ★	19:30~21:00 90分 (定員8名) デトックスヨガ (sae) ★★	
	気持ちのいいところまで関節や筋肉を伸ばし、 ゆっくりと身体全体をほぐしていきます 自分のペースで心地よさを大切に	28日で満ち欠けを繰り返す月のサイクル、ライクステージ に寄り添い、女性ホルモンのゆらぎを整えるクラス 寄り添うお話しも交えて自分を労わる癒しのヨガ	楽しくヨガをするがテーマ。心身共に 深い呼吸やツイストのポーズで で内臓を刺激し、デトックスを促します。	
木	9:00~10:00 60分 (定員8名) 元気になるヨガ (rie) ★	10:30~12:00 90分 (定員8名) 季節のヨガ (saki) ★★	隔週 19:30~20:30 60分 (定員6名) ※追加料金 フローミュージックヨガ (saki) ★★★	隔週 19:30~21:00 90分 (定員8名) 疲れを癒すヨガ (saki) ★~★★
	ヨガの基本のポーズメインのクラス。心地良い 朝に、呼吸に意識して少しずつ体を動かします 今日1日頑張りたいな、そんな日にぴったりです	前半20分：座学(東洋医学ベースの季節への解釈を深める) 季節によって疲れやすい臓器や色濃く出やすい感情 などを知りアーサナで身体と心を整えます	音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨガ 一つ一つのポーズを流れるように繋げ、それを音楽に あわせていきます。フローとは「流れる」という意味	一日頑張った心と身体を労ります。毎月第一週 にはアロマを使った『香りのチェック』をし 今の身体と心の傾向を知ってからヨガに入ります。
金	9:30~10:45 75分 (定員8名) エレガントヨガ (tomomi) ★★	月イチ 19:30~21:00 90分 (定員6名) 月礼拝 (tomomi) ★★	19:30~21:00 90分 (定員10名) 会場：金谷 金谷夜ヨガ (sae) ★~★★	
	指先から足先までエレガントな目線、意識でヨガを 感じるレッスン。ゆったりと優雅に美しくを目指し 新たな自分に出会えるかも？	月の満ち欠けを表すヨガのポーズでつくられる月礼拝 1ポーズ1ポーズ味わい、ゆったりとした深い呼吸で 行っていきます。	天気、季節、みなさんの体調に合わせて その日その時の感覚を大事にレッスンを 織りなすクラス	
土	9:00~10:15 75分 (定員8名) 朝のスッキリヨガ (rie) ★	月イチ 10:45~11:45 60分 (定員6名) リセットヨガ(sae) ★~★★	月イチ10:45~11:45 60分 (定員6名) ※追加料金 フローミュージックヨガ (saki) ★★★	
	レッスン後のスッキリ感、爽快感がクセになる クラス。たっぷり呼吸をしながら動いていきます ピギナー向け	フォームローラーを使い全身をほぐした後に至福のヨガ 1週間の疲れをリセットできるオススメのクラス 体を隅々まで伸ばし開放、心も体も喜ぶ至福の時間	音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨガ 一つ一つのポーズを流れるように繋げ、それを音楽に あわせていきます。フローとは「流れる」という意味	