

月	朝の整えるヨガ(sae)★～★★ 9:00~10:15 75分(定員8名)※フォームローラー使用 1週間を元気に、心地よく過ごすための整える時間。フォームローラーも使い、身体の歪みやコリをリリース。 心と身体をスッキリまるごと“ととのえる”ヨガです
	めぐるデトックスヨガ(sae)★★ 10:45~12:00 75分 (定員8名) 肩こりやむくみ、心と身体にたまった疲れやモヤモヤを巡りを促す動きで流していく75分。 レッスン後は「ふう～」と深呼吸したくなるような、心地よい余白が広がります
	リセットヨガ(sae)★ 19:45~21:00 75分 (定員8名)※フォームローラー使用 週の始まりに身体と心をメンテナンス。フォームローラーを使ってコリや緊張を深部から解放し 疲れを癒して軽やかなカラダを作る至福の時間
火	季節のヨガ(saki)★★ 9:00~10:15 75分 (定員8名) 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
	フローミュージックヨガ(saki)★★★ 隔週 10:45~11:45 / 月イチ 19:45~21:00 75分 (定員6名)※追加料金 音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨガ。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
	ピラティス(saki)★★★ 隔週 10:45~11:45 / 月イチ 19:45~20:45 60分 (定員6名) ピラティスは全身運動であるため、身体を正しく使う練習をしています。 続けることで筋力強化、柔軟性を高めるなどの変化が期待ができます。
水	クリアリングヨガ(tomomi)★ 9:00~10:00 60分 (定員8名) 呼吸法やポーズ、気づきのシェアから自分自身をリセット。 モヤモヤやストレスを解消し、身体と心をすっきりと、クリアにするクラス
	ムーンサイクルヨガ(tomomi)★ 10:30~12:00 90分 (定員8名)※女性限定 28日で満ち欠けを繰り返す月のサイクル、ライフ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
	めぐるデトックスヨガ(sae)★★ 19:30~21:00 90分 (定員8名) 楽しくヨガをするをテーマに不調やモヤモヤを手放すクラス。深い呼吸やツイストのポーズで内臓にアプローチし、デトックスを促します。
木	ベーシックヨガ(rie)★ 9:00~10:00 60分 (定員8名) 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
	季節のヨガ(saki)★★ 10:30~12:00 90分(定員8名) 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
	フローミュージックヨガ(saki)★★★ 隔週 19:30~20:30 75分 (定員6名)※追加料金 音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨガ。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
	やさしいフローミュージックヨガ(saki)★★ 隔週 19:30~20:30 60分 (定員6名)※追加料金 音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨガ。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
	エレガントヨガ(tomomi)★★ 9:30~10:45 75分 (定員8名) 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?
金	リラックスヨガ(tomomi)★ 隔週 19:30~20:30 60分 (定員8名) 心地よくゆったりと身体を伸ばし、心身の緊張を和らげます。 身体と心を安定させ、睡眠の質も向上する癒しのヨガ。
	金谷夜ヨガ(sae)★～★★ 19:30~21:00 90分 (定員10名)会場:金谷 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。アットホームな空間です