

時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
開始時間 終了時間				1	2	3
10:30 ~ 11:50				ハタヨガ ㊤		
13:30 ~ 14:50						
15:00 ~ 16:20						
19:40 ~ 21:00				女性のためのヨガ ㊤		
10:30 ~ 11:50	6	7	8	9	10	
10:30 ~ 11:50			ハタヨガ ㊤	ゆるめるヨガ(Yuki)		
13:30 ~ 14:50		筋膜リリースヨガ ㊤				
15:00 ~ 16:20	アンダーザライト代々木					
19:40 ~ 21:00		ハタヨガ ㊤	女性のためのヨガ ㊤			筋膜リリースヨガ ㊤
10:30 ~ 11:50	13	14	15	16	17	
10:30 ~ 11:50	骨盤コンディショニング		ハタヨガ ㊤	ゆるめるヨガ(Yuki)		
13:30 ~ 14:50		ヨガウェアブランド Real Stone 栃本市にてファミリーセール				女性のためのヨガ ㊤
15:00 ~ 16:20	アンダーザライト代々木					
19:40 ~ 21:00	アンダーザライト代々木		女性のためのヨガ ㊤			筋膜リリースヨガ ㊤
10:30 ~ 11:50	20	21	22	23	24	
10:30 ~ 11:50	骨盤コンディショニング		ハタヨガ ㊤	ゆるめるヨガ(Yuki)		
13:30 ~ 14:50		筋膜リリースヨガ ㊤				女性のためのヨガ ㊤
15:00 ~ 16:20	アンダーザライト代々木					
19:40 ~ 21:00		キャンドルヨガ ㊤	女性のためのヨガ ㊤			筋膜リリースヨガ ㊤
10:30 ~ 11:50	27	28	29	30	31	
10:30 ~ 11:50	骨盤コンディショニング		ハタヨガ ㊤			
13:30 ~ 14:50	オムニボール イベント出演 17:00~18:00	筋膜リリースヨガ ㊤				女性のためのヨガ ㊤
15:00 ~ 16:20						
19:40 ~ 21:00		ハタヨガ ㊤	女性のためのヨガ ㊤			筋膜リリースヨガ ㊤

時間	曜日	土曜日
開始時間 終了時間		4
~		
14:00 ~ 15:20		女性のためのヨガ ㊤
~		
~		
10:30 ~ 11:50		ハタヨガ ㊤
~		ヨガ講習会の為 レッスン時間が変更になります
~		
~		
~		18
14:00 ~ 15:20		骨盤コンディショニング
16:50 ~ 17:50		日本橋高島屋 S.C.
~		
~		25
14:00 ~ 15:20		女性のためのヨガ ㊤
~		
~		
~		
~		
~		
~		
~		


時間	曜日	日曜日
開始時間 終了時間		new moon 5
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
15:15 ~ 16:15		日本橋高島屋 S.C.
~		
~		12
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
15:15 ~ 16:15		日本橋高島屋 S.C.
~		
~		full moon 19
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
15:15 ~ 16:15		日本橋高島屋 S.C.
~		
~		26
~		
15:15 ~ 16:15		日本橋高島屋 S.C.
~		
~		
~		
~		

◆料金のご案内◆ ※価格はすべて税込です  
 ・体験レッスン(マット代別) 2,000円  
 ・月謝(1ヶ月) 9,500円  
 ・ドロップイン(1回、マット代別) 3,000円  
 ・レンタルマット 300円  
 ・Ami指導レッスン受講 ㊤ 1レッスン毎に+500円~

【完全予約制】080-3396-3355 Amiまで  
 ◆1レッスン 定員8名 ◆キャンドルヨガ 定員6名

※クラス開始15分前よりスタジオに入れます。

**2019年5月30日(木)**  
 栃本市の和カフェあんにて、カフェヨガを開催します♪  
 ◆10:00~12:00(受付9:45)  
 10:00~ヨガ60分  
 11:00~カフェヨガ限定、  
 キッシュプレート&ミニあんみつ付  
 ◆3500円税込  
 ◆ヨガマット、お飲物、タオル持参



**骨盤コンディショニング♪**  
 YUKIE先生の骨盤コンディショニングのクラスが始まります。女性のためのヨガ同様、体軸理論を基に、ゆるめながら整えていく内容です。是非、ご参加ください。

**筋膜リリースヨガ♪**  
 ストレッチボールズスパイラルを使用しますので、ご持参ください。  
 お持ちでない方は、レンタル代として、別途300円がかかります。予めご了承ください。

**【東京のレギュラークラス案内】**

◆月曜日 15:00~16:20  
 アンダーザライト・ヨガスクール代々木  
 女性のためのヨガ

◆日曜日 13:00~13:45  
 ティップ・クロス TOKYO池袋  
 OMNIBALL YOGA

◆日曜日 15:15~16:15  
 日本橋高島屋S.C. libery(リベリー)  
 ハタヨガ アドバンス