

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--|--|--|-----------------------------------|
| 27 | 28 09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★馬場たかみ | 29 | 30 お茶会付き！年末企画 09:00~120分太陽礼拝108回 ★★★★シーナ&Yukiko | 31 休業 | 1 元日 休業 | 2 休業 |
| 20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | | 20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI | 20:00~60分ホットヨガ ★★ Yukiko | | | |
| 3 休業 | 4 09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★馬場たかみ | 5 | 6 09:00~75分寄り添うヨガ ★★ NORIKO | 7 男性もOK! 09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ | 8 09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI | 9 09:00~60分ホットヨガ ★★ KAYOKO |
| | | 20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI | 20:00~60分ホットヨガ ★★ Yukiko | 19:00~75分フローヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | 09:00~60分ゆるめるヨガ ★★ NORIKO | |
| 10 成人の日 | 11 09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★馬場たかみ | 12 | 13 09:00~75分寄り添うヨガ ★★ NORIKO | 14 男性もOK! 09:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | 15 09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ | 16 09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI |
| 20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI | | 20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI | 20:00~60分ホットヨガ ★★ Yukiko | 19:00~75分瞑想ヨガ ★★ YUKACHI | 09:00~60分ゆるめるヨガ ★★ NORIKO | |
| 17 | 18 09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★馬場たかみ | 19 Akemiから変更 | 20 09:00~75分寄り添うヨガ ★★ NORIKO | 21 男性もOK! 09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ | 22 11:00~90分 Reiko アシュタンガヨガ 09:00~60分ホットヨガ ★★ YUKACHI | 23 09:00~60分ホットヨガ ★★ KAYOKO |
| 20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | | 20:00~60分ホットヨガ ★★ NORIKO | 20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | 19:00~75分瞑想ヨガ ★★ YUKACHI | 09:00~60分ゆるめるヨガ ★★ NORIKO | |
| 24 | 25 09:00~75分アトミック骨盤ヨガ ★★★馬場たかみ | 26 | 27 09:00~75分寄り添うヨガ ★★ NORIKO | 28 男性もOK! 09:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | 29 09:00~60分ホットヨガ ★★ 馬場たかみ | 30 09:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI |
| 20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | | 20:00~60分ホットヨガ ★★ AKEMI | 20:00~60分ホットヨガ ★★ Yukiko | 19:00~75分瞑想ヨガ ★★ YUKACHI | | |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20:00~60分ホットヨガ ★★ 椎名由香(シーナ) | | | | | | |

★「寄り添うヨガ」はシニア・マタニティ対応可能です。軽減法や補助用具で調整いたします。注意事項など詳しくはWEBまたは店頭でご確認ください。