



24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
10:00 OPEN				9:30 OPEN
エステヨガ 10:30~11:30 優子	キャンドルヨガ 10:30~11:30 平山	キャンドルヨガ 10:30~11:30 有馬	ゆるりヨガ 10:30~11:30 篠原	キャンドルヨガ 10:00~11:00 有馬
				mooncycle 11:20~12:20 坂本
キャンドルヨガ 12:00~13:00 平山	mooncycle 12:00~13:00 有馬	ゆるりヨガ 12:00~13:00 平山	キャンドルヨガ 12:00~13:00 優子	ゆるりヨガ 12:40~13:40 maya
ゆるヴィンヤサ 13:30~14:30 篠原	キャンドルヨガ 13:30~14:30 yumiko	mooncycle 13:30~14:30 篠原	ゆるヴィンヤサ 13:30~14:30 有馬	キャンドルヨガ 14:00~15:00 中田
		キャンドルヨガ 15:00~16:00 坂本		デトックスヨガ 15:20~16:20 yumiko
				キャンドルヨガ 16:40~17:40 yumiko
キャンドルヨガ 18:00~19:00 坂本	エステヨガ 18:00~19:00 優子	キャンドルヨガ 18:00~19:00 maya	デトックスヨガ 18:00~19:00 maya	18:10 CLOSE
mooncycle 19:30~20:30 坂本	キャンドルヨガ 19:30~20:30 優子	フローヨガ 19:30~20:30 原田	キャンドルヨガ 19:30~20:30 原田	
キャンドルヨガ 21:00~22:00 原田	デトックスヨガ 21:00~22:00 プリソワ	キャンドルヨガ 21:00~22:00 原田	ゆるりヨガ 21:00~22:00 yumiko	
22:30 CLOSE				

# キャンドルヨガ

強度: ★

電気キャンドルの優しい光の中で  
ゆるやかに動いていきます♪  
癒されたい方にオススメです♡

クリスマスから年末にかけてはバタバタと忙しい・・・  
慌ただしく過ぎていく日々の中、  
キャンドルの優しい灯りで心をポツと温めたい・・・♪

そんな願いを込めて、  
24日~28日の年末にかけて  
たくさん組み込んでおります◎  
2024年の締めくくりは、ざわつく心を落ち着かせキャ  
ンドルヨガを楽しみましょう！



呼吸を通して  
心と身体を観察し

素敵なヨガの時間を・・・

