

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Alexandra Gray	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Mary Beth Horiai	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Alexandra Gray	7:00-8:00 イージーヨガ& メディテーション Mary Beth Horiai	7:00-8:00 コア・ストレッチ ヨガ Alexandra Gray		
8:00							
9:00	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Alexandra Gray	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Mary Beth Horiai	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Alexandra Gray	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Mary Beth Horiai	8:30-9:30 ヴィンヤサ フローヨガ Alexandra Gray		9:00-10:00 Naupaka エンジョイ・フラ Hokulani
10:00	10:00-12:00 ALOHA YOGA プライベート レッスン	10:00-12:00 ALOHA YOGA プライベート レッスン		10:00-12:00 ALOHA YOGA プライベート レッスン		9:30-10:30 Pineapple Squeeze 未就学児 4-6才 Kellianne 10:30-11:30 Pineapple Princess 小学生 6-12才 Kellianne 11:30-13:30 Fetia Hokulani	10:00-11:00 Pikake フラ初級 Donna
11:00					11:00-12:00 柔軟な股関節を 作るヨガ Yoka Takahashi		11:00-12:00 Pakalana タヒチ初級 Donna
12:00			11:30-12:30 Pua Lilia / フラ初級 Donna				12:00-13:00 Pakalana フラ初級 Donna
13:00			12:30-13:30 Pua Lilia / タヒチ初級 Donna		12:30-13:30 肩こり改善のヨガ Yoka Takahashi		
14:00						14:00-15:00 Mokihana ショークラス Nicole	
15:00						15:00-16:00 Mokihana フラ初級 Nicole	
16:00						16:00-17:00 Mokihana タヒチ初級 Nicole	
17:00	16:30-17:30 コア・ストレッチ ヨガ Alexandra Gray	16:30-17:30 コア&柔軟性の ためのヨガフロー Agata Jargilo	16:30-17:30 デトックス・ヨガ Mary Beth Horiai	16:30-17:30 コア&柔軟性の ためのヨガフロー Agata Jargilo			16:30-17:30 肩こり改善のヨガ Yoka Takahashi
18:00	18:00-19:00 ハタ・ヨガ入門 Alexandra Gray	18:00-19:00 コア&柔軟性の ためのヨガフロー Agata Jargilo	18:00-19:00 イージーヨガ& メディテーション Mary Beth Horiai	18:00-19:00 コア&柔軟性の ためのヨガフロー Agata Jargilo	17:45-18:45 Maile 中高生フラ12-18才 Hokulani	17:30-18:30 Gracious Ladies フラ中級 Jasmin	18:00-19:00 柔軟な股関節を 作るヨガ Yoka Takahashi
19:00					18:45-19:45 Maile 中高生タヒチ12-18才 Hokulani	18:30-19:30 Gracious Ladies タヒチ中級 Jasmin	
20:00	19:30-20:30 Lehua フラ初級 Kellianne	19:30-20:30 Tiare フラ入門 Donna	19:30-20:30 Pua Kenikeni フラ初級 Kristen	19:30-20:30 Plumeria フラ初級 Jasmin	20:00-21:00 コア・ストレッチ ヨガ Alexandra Gray	19:30-20:30 Gracious Ladies ショークラス Jasmin	
21:00	20:30-21:30 Lehua タヒチ初級 Kellianne	19:30-20:30 Tiare タヒチ入門 Donna	20:30-21:30 Pua Kenikeni タヒチ初級 Kristen	20:30-21:30 Plumeria タヒチ初級 Jasmin	20:45-21:45 カーミング・ヨガ Alexandra Gray		
22:00	21:30-22:30 Lehua ショークラス Kellianne			21:30-22:30 Plumeria ショークラス Jasmin			

- All of our Yoga Instructors are bilingual, they speak Japanese and English fluently / ALOHA YOGAの講師は全員、日本語と英語を話します。
- Reservations required, Capacity 8 people. / 受講には事前予約が必要です。また定員は8名とさせていただきます。
- Please be advised that we measure everyone's temperature upon your arrival at the studio. / スタジオ到着時、体温の測定をお願いします。
- It is mandatory to disinfect with alcohol and hand washing at the time of studio visit. / スタジオ入室時の手指消毒にご協力ください。
- Note that those who have a fever of 37.5 degrees or higher are not allowed to attend lessons. / 37.5度以上の発熱がある方はご参加いただけません。
- If you feel unwell, such as coughing, fever or malaise, please refrain from taking lessons. / 咳、発熱、倦怠感など気分が悪い場合は、ご遠慮ください。
- ALOHA YOGA ventilate the studios frequently. / アロハヨガでは、頻繁に換気を行っています。
- The distance to the neighbour during the lesson is more than 2 meters. / レッスン中は他の方と2m以上離れて行きます。
- Please wear a mask at all time. Staff will wear masks. / マスク着用にご協力ください。スタッフ・講師はマスクを着用します。
- If you have no reservation, you come after the class start time or we have reached the capacity, you may be refused participation. / 予約されていない場合、クラス開始時間を過ぎてのお越しの場合、定員に達した場合は、参加をお断りすることがございます。
- Please have the exact amount ready because we won't be able to give change. / 釣銭の用意がありませんので、お釣りの無いようご協力ください。

Yoga mat rental ¥300 per mat (Free for a trial lesson)	ヨガマット(レンタル) 1枚 300円(税込) / 体験レッスン時は無料
Face towel ¥300	フェイスタオル(購入) 1枚 300円(税込)
Bottled water 500ml ¥200	ボトルウォーター500ml(購入) 1本 200円(税込)