

2024年 ヨガスタジオatama
8月 レッスンカレンダー

【営業時間】 クラス開始30分前 ~ 最終クラス終了時間
【定休日】 金曜日 【TEL】06-6484-6619

＜お知らせ＞

・スタジオクラスは、定員12名です
※ツールを使用するクラスや特別クラスなど一部例外もあります

・「おはよう朝ヨガ」は全会員様ご利用いただけます
フルタイム会員様は同日、プラスもう1本受講も可能です

・15日は夏期休業とさせていただきます ☹️
・13日と14日は全会員様ご利用いただけます

月	火	水
5	6	7
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ ちあき
12(振)	13	14
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	9:00~10:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI
11:30~13:00(90分) アーサナ体得シリーズ ツライダウンドッグ を楽にする会 レベルフリー 未聡 ↑ Check! 全会員様参加OK	11:00~12:15(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI
14:00~15:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	12:45~14:00(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ	13:30~14:45(75分) アロマヨガ ★ Eri
	※13日、14日は全会員様ご参加可能です	

木
1
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

8
7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

15
夏期休業 ☹️

土
3
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ
11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ
14:00~15:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ
16:00~17:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI

10
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI
11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI
14:00~15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

17
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI
11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI
14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき

日
4
9:00~10:15(75分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

11(祝)
9:00~10:15(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

18
9:00~10:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

＜NEWクラス・トライアル＞

アシュタンガヨガ
マイソールスタイル練習会

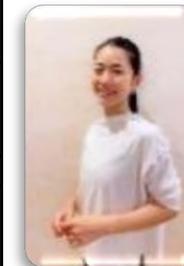
会員様参加費：初回無料

※マイソールとは各自のペースで
可能なところまでを繰り返し
練習するスタイルのクラスです

☆全会員様及び一般の方、参加可能
☆同日他のクラスと併せて参加も可

＜イベント・特別クラス情報＞

12日(月)11:30~13:00
アーサナ体得シリーズ
ツライダウンドッグ
を楽にする会



担当 未聡



全会員様ご参加可能クラス

レビューで応援！
クラス後にレビューの送信
いただくと励みになります♡

月	火	水	木	土	日
19	20	21	22	24	25
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 千央(ちひろ)	9:00~10:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:15~12:30(75分) 気分爽快ヨガ ★★ 千央(ちひろ)	11:00~12:15(75分) からだほぐしヨガ ★ MANAMI
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	13:30~14:30(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	12:45~14:00(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI
26	27	28	29	31	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ わか	
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	18:30~19:30(60分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:00~15:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ	

かんたん
ネット予約
予約カレンダー



予約管理はアプリが便利♪




お気に入り登録
♥ ← 忘れずタップ

気軽な問合せや
ネット予約の
不具合時に
便利なLINE
友だち登録



《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初めの方から慣れてる方まで参加しやすい比較的易しい運動レベル
- ★★ 運動に慣れてきた方も、ちょっとステップアップしたい方も満足できる適度なレベル
- ★★~★★★★ 少しチャレンジをしてみたい中級者向けレベル ⇒現在休止中
- ★★★★ 頑張りたい方向け、又は特定の流派や目的にフォーカスしたクラス

※運動量は目安です。どのクラスもご自身のできる範囲でご参加可能です😊

《注意・お願い》

- ・身体に不都合を感じた場合は、無理をせず担当インストラクターに相談ください
- ・レッスンの途中入退場はご遠慮ください
- ・必ずご予約のうえ参加ください。またキャンセルも事前連絡が必要です
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます ↑WEBスケジュールに反映されます
- ・レッスンのない時間は不在のこともありますので予めご連絡のうえお越しく下さい