

＜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

月	火	水	木	土	日
2	3	4	5	7	8
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 ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル ←NEW
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) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ 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) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
9	10	11	12	14	15
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) モーニングアロマヨガ ★ ハル	9:00~10:15(75分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ 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	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
				NEW→ 16:00~17:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	

＜イベント・特別クラス情報＞
23日(月)14:00~15:30

ヴィンヤサヨガと
瞑想メディテーション
～心を整える日～



担当
Natsumi

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
いただけると励みになります♡

アシュタンガヨガ
マイソールクラス

14日 16:00~17:30 Taka
28日 7:00~8:30 MANAMI

☆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て
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

会員様参加費：各人初回無料

月
16(祝)
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡
11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡
13:30~14:45(75分) からだほぐしヨガ ★ わか

23(振)
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 千央(ちひろ)
11:15~12:30(75分) 気分爽快ヨガ ★★ 千央(ちひろ)
14:00~15:30(90分) ヴァンヤサヨガと 瞑想メディテーション ~心を整える日~ レベルフリー Natsumi ↑ Check! 全会員様参加OK

30
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡

火
17
10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane

24
10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane

水
18
13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
18:30~19:30(60分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

25
13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
15:15~16:30(75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)
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

木
19
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

26
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

土
21
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
13:30~14:30(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき
15:15~16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

28
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ わか
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか
14:00~15:15(75分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)

日
22
9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル ←NEW
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

29
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

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
- ★~★★ 初めて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ださい