

2025年 ヨガスタジオatama
1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＞

・新年は4日より営業します。2025年もよろしくお願ひ致します

・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

・4日は全会員様ご利用いただけます

1日(水)～3日(金)

～年始休業～

4日は
全てのクラス
全会員様参加OK

| 月 | 火 | 水 | 木 | 土 | 日 |
|--|--|--|--|---------------------------------------|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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) 骨盤調整ヨガ ★★ 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 ★ なおこ | 9:00～10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ 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 | 13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | 11:15～12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ | 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) アロマヨガ ★ ハル | 18:20～19:20(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ | 14:00～15:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ | 12:45～14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri |
| 13(祝) | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ ナナ | 10:30～11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★～★★ Mami | 13:30～14:45(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 | 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ | 9:00～10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami |
| 11:15～12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ | 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 | 19:45～20:45(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ | 11:15～12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ | 11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri |
| 14:00～15:30(90分) 新春★ atamaで頭立ち ～逆転で夢見る 新しい一年～ レベルフリー 未聡 ↑ Check! 全会員様参加OK | 19:30～20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane | 18:30～19:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ | 18:20～19:20(60分) 代謝アップヨガ 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko | 13:30～14:30(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 |
| | | | | | 19 |
| | | | | | 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 |

＜イベント・特別クラス情報＞

13日(月・祝)14:00～15:30

アーサナ体得シリーズ

新春★ atamaで頭立ち

～逆転で夢見る新しい一年～



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

11日 7:00～8:30 Taka
25日 7:00～8:30 Taka

☆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可

会員様参加費：各人初回無料

