

＜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
3	4	5	6	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル
18:00~19:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガピギナー ★★ MANAMI	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
10	11(祝)	12	13	14	15
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	9:30~10:45(75分) からだほぐしヨガ ★ わか	13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI	9:00~10:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ 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 ★ わか	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	13:30~14:45(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ ハル	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		20:00~21:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★~★★ ハル		14:00~15:15(75分) 背骨を柔軟に 使うピラティス ~しなやかで美しい 体幹を手に入れる~ レベルフリー ちあき	

＜イベント・特別クラス情報＞

15日(土)14:00~15:15
背骨を柔軟に使う
ピラティス
~ しなやかで美しい
体幹を手に入れる ~



担当 ちあき

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

1日 7:00~8:30 MANAMI
15日 7:00~8:30 MANAMI
22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も可

会員様参加費：各人初回無料

←全会員様参加OK

月	火	水	木	土	日
17	18	19	20	22	23(祝)
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	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
18:00~19:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ナナ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ ハル	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
24(振)	25	26	27		
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		
11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane			
13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		
	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) 代謝アップヨガ ★~★★ ナナ	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		

《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ださい

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

