

＜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

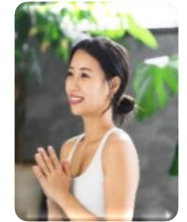
月	火	水	木
3	4	5	6
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
19:30~20:30(60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	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
10	11	12	13
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
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
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) 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
		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

土	日
1	2
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 ★ Mami
9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ ハル	11:00~12:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	12:45~14:00(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ
14:00~15:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ	
8	9
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
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
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
14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	
15	16
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	9:00~10:15(75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
14:00~15:30(90分) アシュタンガヨガ とインド哲学 レベルフリー MANAMI	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
↑ Check! 全会員様参加OK	

＜イベント・特別クラス情報＞

15日(土)14:00~15:30

インド帰りMANAMI先生の  
アシュタンガヨガ  
とインド哲学



担当 MANAMI

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  
8日 7:00~8:30 MANAMI  
29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  
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	火	水	木	土	日
17	18	19	20(祝)	22	23
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	9:30~10:45(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ
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	11:15~12:30(75分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI	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) 陰ヨガ ★★★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ ハル	13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	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
24	25	26	27	29	30
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	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 ★ ハル
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	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) 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) 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	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
31					
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		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	14:00~15:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡					
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡					

《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

