

＜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
	1	2	3	5	6
	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 ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi
	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) 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	19:45~20:45(60分) 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
7	8	9	10	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 ★★★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
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) 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
		20:00~21:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	

＜イベント・特別クラス情報＞  
春の芝生ヨガ&ピクニックランチ  
@中之島公園

19日(土)  
10:00~11:15 芝生ヨガ  
11:15~ ピクニックランチ(自由参加)



担当  
未聡

全会員様ご参加可能クラス

- =参加案内=
- ☆ご予約は前日17時までになります
- ☆中之島公園芝生広場に各自ご集合ください
- ☆ヨガのあとランチ休憩される方にはランチをご用意しますので予約時ランチ付をお選びください
- ☆ヨガのみの参加も可能です
- ☆マットやシートなどご持参ください(ヨガマット、バスタオル、レジャーシート等)
- ☆非会員様も参加可能です  
ご家族ご友人お誘いください
- ☆悪天時はスタジオレッスンに変更となります

アシュタンガヨガ  
マイソールクラス

12日 7:00~8:30 MANAMI  
19日 7:00~8:30 MANAMI  
26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

月
14
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
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

火
15
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
16
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) アロマヨガ ★ Mami
20:00~21:00(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami

木
17
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
19
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI
Check! 全会員様参加OK 10:00~11:15(75分) 春の芝生ヨガ @中之島公園 未聡
13:30~14:45(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ
15:15~16:30(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ

日
20
9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル
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

21
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

22
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

23
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) むくみ解消ヨガ ★ ナナ
20:00~21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ

24
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
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Mami
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami
14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき

27
9:00~10:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ
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

28
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
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

29(祝)
9:30~10:45(75分) からだほぐしヨガ ★ わか
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか
13:30~14:45(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ

30
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) アロマヨガ ★ Mami
20:00~21:00(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami

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