

2025年
5月 ヨガスタジオatama
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＞

・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

・平日会員様(昼、月4回)は、3日～6日のクラスで
いずれか2回までご参加可能です

月	火	水
5(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) むくみ解消ヨガ ★ ナナ ※平日会員様(昼、月4回)は、3日～6日で いずれか2回までご参加可能です	6(振) 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) アロマヨガ ★ Mami	7 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
12 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	13 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	14 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
1 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
8 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
15 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
3(祝) 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 14:00～15:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ ※平日会員様(昼、月4回)は、3日～6日で いずれか2回までご参加可能です
10 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 ★ なおこ 11:15～12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ 14:00～15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
17 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 ★ ナナ 11:15～12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ 14:00～15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★～★★ ちあき

日
4(祝) 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
11 9:00～10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami 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
18 9:00～10:15(75分) モーニングヨガ ★ 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＞

24日(土)14:00～15:30

アーユルヴェーダ的
一日の整え方

～体質を知ると暮らしが変わる～



担当
わか

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

10日 7:00～8:30 MANAMI
17日 7:00～8:30 Taka
31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
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

月	火	水	木	土	日
19	20	21	22	24	25
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	9:30~10:45(75分) ★ モーニングヨガ ★ なおこ	9:00~10:15(75分) ★ むくみ解消ヨガ ★ ナナ
		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) ★★ 美姿勢ヨガ ★ なおこ	11:00~12:15(75分) ★ アロマヨガ ★ Eri
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	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	14:00~15:30(90分) ★ アーユルヴェーダ的 ★ 一日の整え方 ★ ~体質を知ると暮らしが変わる~ ★ レベルフリー わか	12:45~14:00(75分) ★★ 姿勢改善ヨガ ★ 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	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	↑ Check! ★ 全会員様参加OK	
26	27	28	29	31	
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	7:00~8:30(90分) ★★★ アシュタンガヨガ ★ MANAMI	
		15:15~16:30(75分) ★ リラックスのためのヨガ ★ ayane		9:30~10:45(75分) ★ モーニングアロマヨガ ★ ハル	
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	18:30~19:30(60分) ★ アロマヨガ ★ Mami	18:20~19:20(60分) ★★ 代謝アップヨガ ★ ナナ	11:15~12:30(75分) ★★ ヴィンヤサヨガ ★ ハル	
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	20:00~21:00(60分) ★★ カラダ巡りヨガ ★ Mami	19:45~20:45(60分) ★ むくみ解消ヨガ ★ ナナ	14:00~15:00(60分) ★ 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	

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