

# 3月 ヨガレッスンカレンダー

【受付時間】平日12:30~21:00 土10:30~18:00 日祝10:30~14:00  
 【定休日】月曜 【TEL】06-6484-6619

予約・キャンセル連絡 ✉ mail@yoga-atama.com  
 LINE@ 友だち登録 ヨガスタジオatama 又は@tkw8953rで検索

火		水		木		金		土		日	
		1		2		3		4		5	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
→ 7階フロア (定員15名)		13:30 ** ayane		13:30 * Natsumi		13:30 ** ヒロ		11:00 *** ie(アイ)		害虫防除作業のため お休みとさせていただきます	
		15:15 * ayane		15:15 ** Natsumi		15:15 * ヒロ		12:45 * ie(アイ)			
→ 5階フロア (定員10名)		18:30 ** さき	18:00 * ヒロ	18:00 ** ayane	18:30 * ヒロ	18:00 * sakiko	18:30 * 麻奈美	14:30 ** あや	16:15 * あや		
		20:00 * さき	19:30 ** ヒロ	19:30 * ayane	20:00 ** ヒロ	19:30 ** sakiko					
7		8		9		10		11		12	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
13:30 ** ie(アイ)		13:30 * ayane		13:30 ** Natsumi		13:30 * ヒロ		11:00 * あや		11:00 ** Eri	
15:15 * ie(アイ)		15:15 ** ayane		15:15 * Natsumi		15:15 ** ヒロ		12:45 ** あや		12:45 * Eri	
18:00 ** ayane	18:30 * さき	18:30 * さき	18:00 * ヒロ	18:00 * ayane	18:30 ** Eri	18:00 ** sakiko	18:30 * 麻奈美	14:30 フリー ayane	←特別クラス① 90分	14:30 * 麻奈美	←90分クラス
19:30 * ayane	20:00 ** さき	20:00 ** さき	19:30 ** ヒロ	19:30 ** ayane	20:00 * Eri	19:30 * sakiko					
14		15		16		17		18		19	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
13:30 * ie(アイ)		13:30 ** ayane		13:30 * Natsumi		13:30 ** ヒロ		9:30 * ie(アイ)	←特別クラス② 60分	11:00 * Eri	
15:15 ** ie(アイ)		15:15 * ayane		15:15 ** Natsumi		15:15 * ヒロ		11:00 フリー ie(アイ)	←特別クラス③ 75分	12:45 *** Eri	
18:00 * ayane	18:30 ** さき	18:30 ** さき	18:00 * ヒロ	18:00 ** ayane	18:30 * 麻奈美	18:00 * sakiko	18:30 * 麻奈美	12:45 * あや			
19:30 ** ayane	20:00 * さき	20:00 * さき	19:30 ** ヒロ	19:30 * ayane	20:00 ** 麻奈美	19:30 ** sakiko		14:30 ** あや			
21		22		23		24		25		26	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
13:30 ** ie(アイ)		13:30 * ayane		13:30 ** Natsumi		13:30 * ヒロ		11:00 * さき		11:00 ** Eri	
15:15 * ie(アイ)		15:15 ** ayane		15:15 * Natsumi		15:15 ** ヒロ		12:45 ** さき		12:45 * Eri	
18:00 ** ayane	18:30 * さき	18:30 * さき	18:00 * ヒロ	18:00 * ayane	18:30 ** ie(アイ)	18:00 ** sakiko	18:30 * 麻奈美	14:30 * あや			
19:30 * ayane	20:00 ** さき	20:00 ** さき	19:30 ** ヒロ	19:30 *** ayane	20:00 * ie(アイ)	19:30 * sakiko		16:15 ** あや			
28		29		30		31		《お知らせ》 ・5(日)害虫防除作業のためお休みとさせていただきます ・ayane先生の新しいクラス追加されました(3月は14日のみになります) ・特別クラス実施致します(詳細はWEB、別紙、店内掲示参照) ① 11日「ココロとカラダをつなぐYin Yoga(陰ヨガ)の世界」 ②&③ 18日「モーニングヨガ」&「はじめてみよう! ヴィンヤサヨガ」			
A	B	A	B	A	B	A	B				
13:30 * ie(アイ)		13:30 ** ayane		13:30 * Natsumi		13:30 ** ヒロ					
15:15 ** ie(アイ)		15:15 * ayane		15:15 ** Natsumi		15:15 * ヒロ					
18:00 * さき	18:30 ** SYOU	18:30 ** さき	18:00 * ヒロ	18:00 ** ayane	18:30 * 麻奈美	18:00 * sakiko	18:30 * 麻奈美				
19:30 ** さき	20:00 * SYOU	20:00 * さき	19:30 ** ヒロ	19:30 * ayane	20:00 ** 麻奈美	19:30 ** sakiko					

担当	運動量★(弱)	運動量★★(中)	運動量★★★(強)
ayane	メディテーションヨガ	コンディショニングヨガ(骨盤調整2)	≡ NEW
	リラクスのためのヨガ	骨盤調整ヨガ	Yin Yoga(陰ヨガ)
Eri	アロマヨガ	姿勢改善ヨガ	動いてスッキリフローヨガ
SYOU	オールメンテナンスヨガ	ルナヨガ	シヴァナンダヨガ
ie(アイ)	アロマヨガ de ヨガ	アフタヌーンヨガ	Vinyasa(ヴィンヤサ)
ヒロ	ハタヨガベーシック	体幹ヨガ	← 男性インストラクター

📅3月は14日(火)のみ  
 📅従来通り

担当	運動量★(弱)	運動量★★(中)
あや	肩こり解消ヨガ	下半身のむくみ疲れをとるヨガ
さき	整体ヨガ	アンチエイジングヨガ
sakiko	リラクソヨガ	身体調整ヨガ
麻奈美	伸びヨガ	股関節ほぐしヨガ
Natsumi	陰ヨガ~deep stretch~	陰陽ヨガ

※体調がすぐれない場合は、決して無理をせず担当インストラクターにお申しつけください。

※レッスンの途中参加はできません。

※レッスン時間は、お昼は75分・夜は60分と90分のクラスがあります。

※キャンセルは事前連絡が必要です。