

4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 検索「@tkw8953r」又は下記QRコードから

火		水		木		金		土		日													
《お知らせ》 ・5月より営業時間、定休日変更になります → HPおよび店内掲示参照																							
A → 7階フロア (定員15名)		B → 5階フロア (定員10名)		・ayane先生の 新クラス は 火曜日隔週の実施 となります(11日、25日) ・新しく Mami先生 が加わり ました (アンケートのご協力お願いします)				4月の特別クラス ※詳細はWEB、別紙、店内掲示参照 ① 1日「朝活! モーニングヨガ」 ② 8日「チャレンジ☆ピラティス!」		1 A 9:30 ★ Eri 11:00 ★★ Eri 12:45 ★ あや 14:30 ★★ あや		2 A 11:00 ★ Eri 12:45 ★★ Eri											
4 A 13:30 ★★ ie(アイ) 15:15 ★ ie(アイ) 18:00 ★★ ayane 19:30 ★ ayane		B 18:30 ★ SYOU 20:00 ★★★ SYOU		5 A 13:30 ★ ayane 15:15 ★★ ayane 18:30 ★ さき 20:00 ★★ さき		B 18:00 ★ ヒロ 19:30 ★★ ヒロ		6 A 13:30 ★★ Natsumi 15:15 ★ Natsumi 18:00 ★ ayane 19:30 ★★ ayane		B 18:30 ★★ ie(アイ) 20:00 ★ ie(アイ)		7 A 13:30 ★ ヒロ 15:15 ★★ ヒロ 18:00 ★★ sakiko 19:30 ★ sakiko		B 18:30 ★ 麻奈美		8 A 11:00 ★ ie(アイ) 12:45 ★★ ie(アイ) 14:45 フリー ともみ (ゲスト講師)		B 14:45 フリー ともみ (ゲスト講師)		9 A 11:00 ★ Eri 12:45 ★★★ Eri		B	
11 A 13:30 ★ ie(アイ) 15:15 ★★ ie(アイ) 18:00 ★★ ayane 19:30 ★ ayane		B 18:30 ★ SYOU 20:00 ★★ SYOU		12 A 13:30 ★★ ayane 15:15 ★ ayane 18:30 ★★ さき 20:00 ★ さき		B 18:00 ★ ヒロ 19:30 ★★ ヒロ		13 A 13:30 ★ Natsumi 15:15 ★★ Natsumi 18:00 ★★ ayane 19:30 ★ ayane		B 18:30 ★ 麻奈美 20:00 ★★ 麻奈美		14 A 13:30 ★★ ヒロ 15:15 ★ ヒロ 18:00 ★ Mami 19:30 ★★ Eri		B 18:30 ★ 麻奈美		15 A 11:00 ★ ie(アイ) 12:45 ★★★ ie(アイ) 14:30 ★★ あや 16:15 ★ あや		B		16 A 11:00 ★ Eri 12:45 ★★ Eri		B	
18 A 13:30 ★★ ie(アイ) 15:15 ★ ie(アイ) 18:00 ★★ ayane 19:30 ★ ayane		B 18:30 ★ SYOU 20:00 ★★ SYOU		19 A 13:30 ★ ayane 15:15 ★★ ayane 18:30 ★ さき 20:00 ★★ さき		B 18:00 ★ ヒロ 19:30 ★★ ヒロ		20 A 13:30 ★★ Natsumi 15:15 ★ Natsumi 18:00 ★ ayane 19:30 ★★★ ayane		B 18:30 ★★ Mami 20:00 ★ Mami		21 A 13:30 ★ ヒロ 15:15 ★★ ヒロ 18:00 ★★ Mami 19:30 ★ Eri		B 18:30 ★ 麻奈美		22 A 11:00 ★★ Natsumi 12:45 ★ Natsumi 14:30 ★★ あや 16:15 ★ あや		B		23 A 11:00 ★ Eri 12:45 ★★ Eri		B	
25 A 13:30 ★ ie(アイ) 15:15 ★★ ie(アイ) 18:00 ★ ayane 19:30 ★★★ ayane		B 18:30 ★★ SYOU 20:00 ★ SYOU		26 A 13:30 ★★ ayane 15:15 ★ ayane 18:30 ★★ Eri 20:00 ★ Eri		B 18:00 ★ Mami 19:30 ★★ Mami		27 A 13:30 ★ Natsumi 15:15 ★★ Natsumi 18:00 ★★ ayane 19:30 ★ ayane		B 18:30 ★ 麻奈美 20:00 ★★ 麻奈美		28 A 13:30 ★★ ヒロ 15:15 ★ ヒロ 18:00 ★ ie(アイ) 19:30 ★★ ie(アイ)		B 18:30 ★ 麻奈美		29 A 11:00 ★ あや 12:45 ★★ あや		B		30 A 11:00 ★ Eri 12:45 ★★ Eri		B	

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	👉 11日,25日のみ 👉 従来通り
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(ヴァインヤサ)
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

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
Mami	癒しヨガ	ストレッチヨガ



※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。

NEW ⇒