

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
1		2		3(祝)		4(祝)		6	7
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)				11:00~12:15(75分) ストレッチヨガ ★★ Mami		11:00~12:15(75分) パワーヨガ ★★ あや	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ヒロ		15:15~16:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		11:00~12:15(75分) ストレッチヨガ ★★ Mami		11:00~12:15(75分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美		12:45~14:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ 麻奈美	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) リラックスヨガ ★ さき	12:45~14:00(75分) ヒーリングヨガ ★ Mami		12:45~14:00(75分) デトックスヨガ ★★ 麻奈美		15:00~17:00(120分) シヴァナンダヨガ インドのアシュラムのように レベルフリー Syousei	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:30~20:45(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) ハタヨガ ★~★★ さき						
8		9		10		11		13	14
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13:30~14:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ 麻奈美		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美		11:15~12:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★~★★ Eri
18:00~19:15(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	18:30~19:45(75分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美	18:00~19:00(60分) メディテーションヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) はじめてピラティス ★ ともみ	18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ さき	18:30~19:30(60分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ハタヨガ ★ ヒロ	13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:45~20:45(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei		19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) お腹引き締めピラティス ★~★★ ともみ	19:30~20:30(60分) ハタヨガ ★★ さき	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) 引き締めエクササイズ ★★~★★★ ヒロ	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★ あや	
15		16		17		18		20	21
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★~★★ Mami	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ヒロ		15:15~16:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		11:15~12:30(75分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ 麻奈美	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:00~19:00(60分) ハタヨガ ★★ さき	18:30~19:30(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ 麻奈美	13:00~14:15(75分) パワーヨガ ★★ あや	12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
19:30~20:45(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei		19:30~20:30(60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) ムーンセラピーヨガ ★★ Syousei	19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ さき	20:00~21:00(60分) ストレッチヨガ ★★ Mami	19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 引き締めエクササイズ ★★~★★★ ヒロ	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
22		23		24		25		27	28
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13:30~14:45(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★~★★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★~★★ Eri
18:00~19:15(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	18:30~19:45(75分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) はじめてピラティス ★ ともみ	18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ さき	18:30~19:30(60分) ストレッチヨガ ★★ Mami	18:00~19:00(60分) メディテーションヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美	13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:45~20:45(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei		19:30~20:30(60分) コンディショニングヨガ (骨盤調整2) ★~★★★ ayane	20:00~21:00(60分) お腹引き締めピラティス ★~★★★ ともみ	19:30~20:30(60分) ハタヨガ ★★ さき	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) 引き締めエクササイズ ★~★★★ ヒロ	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★ あや	
29		30		31					
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane					
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ヒロ		15:15~16:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane					
18:00~19:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ 麻奈美	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ムーンセラピーヨガ ★★ Syousei	18:00~19:00(60分) ハタヨガ ★★ さき	18:30~19:30(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami				
19:30~20:45(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ さき	20:00~21:00(60分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami				

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

《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
- ★~★★★ 少しチャレンジしてみたい中級者向けレベル
- ★★★ 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◎

《イベント・特別クラス情報》

6日「シヴァナンダヨガ ~インドのアシュラムのように~」

※詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

《お知らせ》

- 5月より営業時間、定休日変更になります⇒表面、HPおよび店内掲示参照
- 土曜日9:30開始のクラスのみ平日会員様もご参加いただけます
(平日月4回会員様は1回消化になりますがご参加いただけます)
- 9日、23日のともみ先生のクラスは休日会員様、平日昼会員様も¥500/本で参加できます
(平日月4回会員様は¥500/本で回数消化なし、又は無料で1回消化を選択できます)
- SYOU先生 → Syousei先生に表記変更

《注意・お願い》

- 体調がすぐれない場合は、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
- 予約、変更、キャンセルに便利な「LINE@」ご利用ください →→
- レッスン中、電話に出られない時間帯もございますので予めご了承ください

ヨガスタジオatama
LINE@