

《お知らせ》

- ・5月より営業時間、定休日変更になっています⇒上記またはHP参照
- ・5月以降、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)
- ・24日のともみ先生のクラスは平日会員様も無料で参加できます
- ・24日に限りフル会員様と休日会員様はヨガとピラティス2本の受講ができます

《イベント・特別クラス情報》

29日 「キャンドルナイトヨガ  
～スローな夜に深い呼吸を～」  
※詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

月	
A	B

5	
13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ	
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
19:45~20:45 (60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	

12	
13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ	
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
19:30~20:45 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	

火	
A	B

6	
13:30~14:45 (75分) ハタフロー ★★ ie (アイ)	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★ ie (アイ)	
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
19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00 (60分) やさしいピラティス ★~★★ ともみ

13	
13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ie (アイ)	
15:15~16:30 (75分) ハタフロー ★★ ie (アイ)	
18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Eri

水	
A	B

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	
18:00~19:00 (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
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

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	
18:00~19:00 (60分) ハタヨガ ★★ さき	18:30~19:30 (60分) ヒーリングヨガ ★ Mami
19:30~20:30 (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

木	
A	B

1	
13:30~14:45 (75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
15:15~16:30 (75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	
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
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

8	
13:30~14:45 (75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	
15:15~16:30 (75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美
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

15	
13:30~14:45 (75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
15:15~16:30 (75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	
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
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

土
A

3
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ Mami
11:15~12:30 (75分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami
13:00~14:15 (75分) パワーヨガ ★★ あや
14:45~16:00 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや

10
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ie (アイ)
11:15~12:30 (75分) ハタフロー ★★ ie (アイ)
13:00~14:15 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや
14:45~16:00 (75分) パワーヨガ ★★ あや

17
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ie (アイ)
11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie (アイ)
13:00~14:15 (75分) パワーヨガ ★★ あや
14:45~16:00 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや

日
A

4
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
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
11:00~12:15 (75分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美
12:45~14:00 (75分) デトックスヨガ ★★ 麻奈美

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
19		20		21		22		24	25
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) モーニングパワー ★★ あや	
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) 肩こり解消ヨガ ★ あや	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) ストレッチヨガ ★ 麻奈美	13:00~14:15 (75分) やさしいピラティス レベルフリー ともみ	12:45~14:00 (75分) ヴァインヤサヨガ ★~★★★ 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) やさしいピラティス ★~★★ 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	平日会員様 ↑参加可能↑	
26		27		28		29			
13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~14:45 (75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		A 7階フロア (定員15名)	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ		15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		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		B 5階フロア (定員10名)	
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	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	18:30~19:45 (75分) キャンドルナイトヨガ ~スローな夜に深い呼吸を~ ★ 麻奈美	18:00~19:00 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane		
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	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	↑↑ 全会員様参加可能	19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		

### 《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》

29日「キャンドルナイトヨガ ~スローな夜に深い呼吸を~」

※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、定休日変更になっています⇒表面、HP参照
- ・5月以降、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)
- ・24日のともみ先生のクラスは平日会員様も無料で参加できます
- ・24日に限りフル会員様と休日会員様はヨガとピラティス2本の受講ができます

### 《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@」ご活用ください →→
- ・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@

