

《お知らせ》

・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回消化になりますのご参加いただけます)

・8日の「呼吸と瞑想」クラスは平日会員様も無料で参加できます(平日月4回会員様の回数カウントしません)  
(8日に限りフル会員様と休日会員様は「呼吸と瞑想」と合わせてさらにもう1本受講できます)

・15日の「やさしいピラティス」クラスは平日会員様も無料で参加できます(平日月4回会員様の回数カウントしません)  
(15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》

7月は特別クラスの実施ありません

8日と15日に全会員様参加可能なクラスがありますので、ぜひご参加くださいませ



月		火		水		木			
A	B	A	B	A	B	A	B		
3 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 19:45~20:45 (60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei		4 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) 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		5 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 19:30~20:30 (60分) ハタヨガ ★★ さき		6 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 19:30~20:30 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		7 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 19:30~20:30 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
10 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 19:30~20:45 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei		11 13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) 15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 18:00~19:00 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane 19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		12 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 19:30~20:30 (60分) リラックスヨガ ★ さき		13 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 19:30~20:30 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		14 13:30~14:45 (75分) 陰陽ヨガ ★ 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 19:30~20:30 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
17 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 19:30~20:45 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei		18 13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) 15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 18:00~19:00 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane 19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		19 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 19:30~20:30 (60分) リラックスヨガ ★ さき		20 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 19:30~20:30 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		21 13:30~14:45 (75分) 陰陽ヨガ ★ 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 19:30~20:30 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	

土	日
A	A
1 9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ Mami	2
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
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
14:45~16:00 (75分) パワーヨガ ★★ あや	
8 9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★~★★ Natsumi	9
11:15~12:30 (75分) 呼吸と瞑想 ★ あや	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★~★★ Eri
13:00~14:15 (75分) パワーヨガ ★★ あや	12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45~16:00 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
15 9:30~10:45 (75分) モーニングパワー ★★ あや	16
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
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) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
平日会員様 ↑参加可能↑	

期間限定クラス  
定員5名

期間限定クラス  
定員5名

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
17(祝)		18		19		20		22	23
11:00~12:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)	15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	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	13:30~14:45(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	15:15~16:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★~★★ Eri
12:45~14:00(75分) パワーヨガ ★★ あや		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) リラックスポールストレッチ ★ ヒロ	13:00~14:15(75分) パワーヨガ ★★ あや	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		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) 体幹エクササイズ ★~★★★ ヒロ	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
24		25		26		27		29	30
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) ハタヨガ ★ ie(アイ)
18:00~19:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45(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	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) メディテーションヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) リラックスポールストレッチ ★ ヒロ	13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45~14:00(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)
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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Eri	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) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) 体幹エクササイズ ★~★★★ ヒロ	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★ あや	
31									
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) ハタヨガ ★ ie(アイ)								
19:45~20:45(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei									

《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
- ★★★ 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》

- ・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@



A 7階フロア  
(定員15名)

B 5階フロア  
(定員10名)