

8月 ヨガスタジオatama
レッスンカレンダー

【営業時間】平日12:30~21:00 土9:00~16:30 日祝10:30~14:00
【定休日】 金曜 【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」又は裏面QRコードから

A 7階フロア (定員15名)
B 5階フロア (定員10名)

月	
A	B

火	
A	B
1	
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) リラクスのためのヨガ ★ 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00 (60分) やさしいピラティス ★~★★ ともみ

水	
A	B
2	
13:30~14:45 (75分) リラクスのためのヨガ ★ 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

木	
A	B
3	
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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
19:30~20:30 (60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) 体幹エクササイズ ★★~★★★ ヒロ

土	
A	
5	
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	
6	
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	

7	
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) ハタフロー ★~★★ ie (アイ)
19:30~20:45 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	

8	
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)	限定クラス 定員5名
18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) リラクスポールストレッチ ★ ヒロ
19:30~20:30 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) 体幹エクササイズ ★★~★★★ ヒロ

9	
13:30~14:45 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
15:15~16:30 (75分) リラクスのためのヨガ ★ 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

10	
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko
19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

12	
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)	
13:15~14:45 (90分) ヨガのちピラティス、 ときどき呼吸法 ~スペシャルジョイント~ レベルフリー あや&ともみ	

13	
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	

14	
~ 夏期 休業 ~	

15	
~ 夏期 休業 ~	

16	
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ さき	
11:15~12:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ さき	
13:00~14:15 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	
14:45~16:00 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	

17	
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) リラックスヨガ ★ Koba
19:30~20:30 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) ヴィンヤサ&リラックス ★★ Koba

19	
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ Koba	
11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサ&リラックス ★★ Koba	
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	

20	
11:00~12:15 (75分) ヒーリングヨガ ★ Mami	
12:45~14:00 (75分) ストレッチヨガ ★★ Mami	

- 《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
 - ・12日、13日、16日は会員プランに関わらず全会員様ご利用可能です
 - ・新しくKoba先生、Yuko先生が加わりました。アンケートのご協力をお願いします

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
21		22		23		24		26	27
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) 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) はじめてピラティス ★ ともみ	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) アロマヨガ ★~★★ Yuko	13:00~14:15 (75分) パワーヨガ ★★ あや	12:45~14:00 (75分) ヴァンヤサヨガ ★~★★★ Eri
19:30~20:45 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei		19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ 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) 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) 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	
28		29		30		31			
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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		13:30~14:45 (75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi			
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)	限定クラス 定員5名	15:15~16:30 (75分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		15:15~16:30 (75分) 陰ヨガ ★ Natsumi			
18:00~19:15 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	18:30~19:45 (75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	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	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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		
19:45~20:45 (60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei		19:30~20:30 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) 体幹エクササイズ ★~★★★ ヒロ	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) コンディショニングヨガ (骨盤調整2) ★~★★★ ayane	20:00~21:00 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		

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》

12日「ヨガのちピラティス、ときどき呼吸法 ~真夏の太陽スペシャルジョイントレッスン~」

※全会員様、参加費¥500でご参加可能です。詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

《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
- ・12日、13日、16日は会員プランに関わらず全会員様ご利用可能です
- ・14日、15日は誠に勝手ながら夏期休業とさせていただきます
- ・新しくKoba先生、Yuko先生が加わりました。アンケートのご協力をお願いします

《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@

