

《お知らせ》

・月曜日(平日)のみ午前中クラス始めました。Aスタジオのみ10:30よりオープン。お時間ご注意ください。ご予約、ご参加ください。
(この時間帯の受付はクローズしております。受付は通常通り12:30よりオープンします)

・新しく、yucco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

・土曜日9:30開始のクラスは平日会員様(昼・月4)もご参加いただけます

《イベント・特別クラス情報》

10月はイベントクラスの実施ありません☹

翌月以降のイベントクラスまでお待ちくださいませ☺

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	
2		3		4		5		7	8
11:00~12:00 (60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	☛ 時間注意	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) ハタヨガ ★ ヒロ		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) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		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
18:00~19:00 (60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45 (75分) リラックスヨガ ★ yucco	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) 自分に<つる>ヨガ ★ Yuko	13:00~14:15 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	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) 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	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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:45~16:00 (75分) アロマヨガ ★ Eri	
9(祝)		10		11		12		14	15
		13:30~14:45 (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		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)	
11:00~12:15 (75分) 自分に<つる>ヨガ ★ Yuko		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) ハタフロー ★★ ie (アイ)	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri
12:45~14:00 (75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		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	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	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
		19:30~20:30 (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) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00 (60分) 自分に<つる>ヨガ ★ Yuko	14:45~16:00 (75分) パワーヨガ ★★ あや	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
16		17		18		19		21	22
11:00~12:00 (60分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	☛ 時間注意	13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ie (P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 ★ yucco	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		15:15~16:30 (75分) ハタフロー ★★ ie (Pイ)		15:15~16:30 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30 (75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		11:15~12:30 (75分) スローフローヨガ ★~★★ yucco	11:00~12:15 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
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 (P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	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13:00~14:15 (75分) パワーヨガ ★★ あや	12:45~14:00 (75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:45 (75分) シヴァナンダヨガ ★★ 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) リラクソヨガ ★ さき	20:00~21:00 (60分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	19:30~20:30 (60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:45~16:00 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
23		24		25		26		28	29
11:00~12:00 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	☛ 時間注意	13:30~14:45 (75分) ハタフロー ★★ ie (Pイ)		13:30~14:45 (75分) リラクスのためのヨガ ★ 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 ★ Koba	
15:15~16:30 (75分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★ ie (P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) ヴァンヤサ&リラクソ ★★ Koba	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) 心穏やかヨガ ★ ことの	18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	18:00~19:00 (60分) リラクソヨガ ★ 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) アロマヨガ ★~★★ Yuko	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) 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	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:45~16:00 (75分) パワーヨガ ★★ あや	
30		31		<p>《運動量の目安》</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 <p>※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☺</p> <p>《注意・お願い》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 					
11:00~12:00 (60分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	☛ 時間注意	13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ie (Pイ)							
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		15:15~16:30 (75分) ハタフロー ★★ ie (Pイ)							
18:00~19:00 (60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45 (75分) デトックスフローヨガ ★★ ことの	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						
19:30~20:45 (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						

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

