

《お知らせ》

・月曜日(平日)のみAスタジオ10:00よりオープン。お時間ご注意くださいの上ご予約、ご参加ください。(この時間帯の5階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)

・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》

23日「ハートオープン♡チャクラヨガ&歌うヨガ、キールタン♪」

※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

月		火	
A	B	A	B

6	
10:30~11:45(75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 ★~★★ 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	

7	
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ 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

水	
A	B
1	
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	18:30~19:30(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami
	20:00~21:00(60分) ストレッチヨガ ★★ Mami

木	
A	B
2	
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) 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	18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko

土	
A	
4	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ yucco	
11:15~12:30(75分) スローフローヨガ ★~★★ yucco	
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	
5	
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	

8	
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 ★ Koba	18:30~19:30(60分) ストレッチヨガ ★★ Mami
19:30~20:30(60分) ヴィンヤサ&リラックス ★★ Koba	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami

9	
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko
19:30~20:30(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

11	
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	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
	12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri

12	
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	
12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri	

13	
10:30~11:45(75分) ハタヨガ ★~★★★ ヒロ	時間注意
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00~19:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei	18:30~19:45(75分) スローフローヨガ ★~★★ yucco
19:30~20:45(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	

14	
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

15	
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) ヴィンヤサ&リラックス ★★ Koba	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ Koba	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

16	
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) 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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko

18	
9:30~10:45(75分) モーニングヴィンヤサ ★★ Koba	
11:15~12:30(75分) リラックスヨガ ★ Koba	
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	11:00~12:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
	12:45~14:00(75分) アロマヨガ ★ Eri

19	
11:00~12:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
12:45~14:00(75分) アロマヨガ ★ Eri	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
20		21		22		23(祝)		25	26
10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	時間注意	13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		11:30~12:45(75分) やさしいピラティス レベルフリー ともみ ← ← 全会員様 参加可能(0円) ↑ 2本連続参加OK (いずれも要予約) ↓ 全会員様 参加可能(500円) ← ←	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)		
13:30~14:45(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			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) 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) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ Koba	18:30~19:30(60分) ストレッチヨガ ★★ Mami		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	19:30~20:30(60分) ヴィンヤサ&リラックス ★★ Koba	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami		14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★ あや		
27		28		29		30			
10:30~11:45(75分) ハタヨガ ★~★★ 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) 陰ヨガ ★ Natsumi			
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&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			
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) ヴィンヤサ&リラックス ★★ Koba	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) アロマヨガ ★~★★ Yuko		
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 ★ Koba	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) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		

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》

23日「ハートオープン♡チャクラヨガ&歌うヨガ、キールタン♪」

※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

※同日の「やさしいピラティス」と併せて2本参加も可能です

《お知らせ》

- 23日の「やさしいピラティス」は平日会員様を含む全会員様、無料で参加できます(平日月4回会員様の回数カウントありません)
また、同日のイベントクラスと併せて2本参加も可能です
- 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

《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@

