

1日(月)~3日(水) 年始休業

《お知らせ》

- ・新年は4日より営業します。2018年もよろしくお願ひ致します
- ・月曜日(平日)はAスタジオのみ10:00よりオープン(5階受付は12:30からのオープンとなります)
- ・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
- ・4日(木)~8日(月)の期間は、全会員様ご利用可能な新春特別期間です
また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です
(但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります)

A 7階フロア (定員15名) B 5階フロア (定員10名)

4(木)	
A	B
13:30~14:45(75分) 素敵な1年のスタートを! ポールストレッチヨガ ヒロ ★	全クラス 全会員様 参加可能
15:15~16:30(75分) 新春アロマ ★~★★ デトックスヨガ Yuko	
18:00~19:00(60分) 初春特別編 ★ リラックスのための夜ヨガ ayane	
19:30~20:30(60分) 新春リセット! ★★ 骨盤調整ヨガ ayane	
	18:30~19:30(60分) 今宵、ゆったり ★~★★ 癒しのアロマヨガ Yuko
	20:00~21:00(60分) 笑顔で1年! ★ くつろぎヨガ Yuko

6(土)
A
9:30~10:45(75分) 今年も朝からスッキリ! 新春モーニングヨガ ie(7F) ★
11:15~12:30(75分) 新春!カラダとココロ ★★ 目覚めるハタフロー ie(7F)
13:00~14:15(75分) 1年を乗り切る! ★★ パワーヨガ あや
14:45~16:00(75分) 肩甲骨元気! ★ 肩こり解消ヨガ あや

7(日)
A
9:30~10:45(75分) 新春モーニング ★ アロマヨガ Eri
11:15~12:30(75分) 今年もしっかり ★★ 姿勢改善ヨガ Eri
13:00~14:15(75分) ゆったり昼下がりの ★ アロマヨガ Eri

↑
全クラス全会員様
参加可能

月
A B
8(祝)
全クラス全会員様参加可能
11:00~12:15(75分) 新しい種をまく ★ ヨガニドラ Yuko
12:45~14:00(75分) 明日につなげる ★★ ハッピーフローヨガ Yuko

火	
A B	
9	
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(7F)	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(7F)	
18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 体幹エクササイズ ★~★★★ ヒロ

水	
A B	
10	
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) デトックスヨガ ★★ ゆかり	18:30~19:30(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami
19:30~20:30(60分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	20:00~21:00(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★★ Mami

木	
A B	
11	
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) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko
19:30~20:30(60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★★ Yuko

土	日
A	A
13	14
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	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	

15	
10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
13:30~14:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★★ ヒロ	
18:00~19:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	18:30~19:45(75分) 心穏やかヨガ ★ ことの
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★★ ゆかり	

16	
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(7F)	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ ie(7F)	
18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ 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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) やさしいピラティス ★~★★★ ともみ

17	
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) リラックスヨガ ★ Koba	18:30~19:30(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★★ 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

18	
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) アロマヨガ ★~★★★ Yuko
19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko

20	21
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ゆかり	
11:15~12:30(75分) デトックスヨガ ★★ ゆかり	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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
14:45~16:00(75分) アロマヨガ ★ Eri	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
22		23		24		25		27	28
10:30~11:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★ 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) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
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) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	18:30~19:45(75分) おやすみまえの リラックスヨガ ★ 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) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	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) 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) リラックスヨガ ★ yucco	12:45~14:00(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり		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	19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ Koba	20:00~21:00(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★ 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) パワーフローヨガ ★★ yucco	
29		30		31					
10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&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) やさしくのびすヨガ ★~★★ 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					
18:00~19:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	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) リラックスヨガ ★ Koba	18:30~19:30(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★ Mami				
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		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) 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				

＜お知らせ＞

- ・新年は4日より営業します。2018年もよろしくお願ひ致します
- ・月曜日(平日)はAスタジオのみ10:00よりオープン(5階受付は12:30からのオープンとなります)
- ・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
- ・4日(木)~8日(月)の期間は、全会員様ご利用可能な新春特別期間です
また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です
(但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります)

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

＜注意・お願ひ＞

- ・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

＜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＞

4日(木)~8日(月)の新春特別期間のクラスにご参加いただき素晴らしい新年のスタートをお楽しみください
イベントクラスは翌月開催予定です◎

ヨガスタジオatama

LINE@

