

《お知らせ》

- ・月曜日(平日)はスタジオのみ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
- ・12日、フル会員様と休日会員様はイベントクラスと通常クラスの2本ご参加できます

《イベント・特別クラス情報》

12日 「アーユルヴェーティックヨガ ~春を快適に過ごすコツ~」

※ 全会員様、ワンコイン(¥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

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	A			
5		6		7		8		10		11(祝)		
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) 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 ★ Koba				
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) ヴァンヤサ&リラックス ★★ Koba		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) リラックスヨガ ★ yucco	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) ビギナーヨガ ★~★★ あや	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) 肩こり解消ヨガ ★ あや		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) 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) おやすみリラックスヨガ ★ あや	20:00~21:00(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★ Mami	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	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★~★★★ あや				
12(振)		13		14		15		17		18		
10:30~11:45(75分) 春の種をまくヨガニドラ ★~★★ Yuko	2本連続参加OK (フル会員様、休日会員様) 全会員様 参加可能(500円) ← ←	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 ★ ie(アイ)				
12:30~14:00(90分) アーユル ヴェーティックヨガ ~春を快適に 過ごすコツ~ レベルフリー Yuko		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) 陰陽ヨガ ★★ 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		
		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 ★ あや	18:30~19:30(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★ 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) ヴァンヤサヨガ ★~★★★ Eri		
		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) ビギナーヨガ ★~★★ あや	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) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや				

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
19		20		21		22		24	25
10:30~11:45(75分) ボールストレッチ&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 ★ yucco	
13:30~14:45(75分) やさしくのばすヨガ ★~★★ 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) スローフローヨガ ★★ yucco	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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) スローフローヨガ ★~★★ 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) ビギナーヨガ ★~★★ あや	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) 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) 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) おやすみリラックスヨガ ★ あや	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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★~★★★★ あや	
26		27		28					
10:30~11:45(75分) やさしくのばすヨガ ★~★★ 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) ボールストレッチ&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					
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	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) リラックスヨガ ★ あや	18:30~19:30(60分) 心と体のデトックスヨガ ★~★★ Mami				
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) 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) ビギナーヨガ ★~★★ あや	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami				

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 「アーユルヴェーディックヨガ ~春を快適に過ごすコツ~」

※ 全会員様、ワンコイン(¥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》

- ・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
- ・12日、フル会員様と休日会員様はイベントクラスと通常クラスの2本ご参加できます

《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さいますので予めご了承ください

ヨガスタジオatama

LINE@

