

《お知らせ》

- ・火曜日、午前中開始クラスが始まります
- ・平日(月~木)はレッスン開始30分前より7階Aスタジオ開場となりレッスン参加者のみご利用できます。5階受付は12:30からオープンとなりますのでお間違えの無いようお願いいたします
- ・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
- ・新しくさき先生が加わっています。クラス後のアンケートご協力をお願いします

《イベント・特別クラス情報》

- 4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	A
2		3		4		5		7	8
10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		11:45~13:00(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)	時間変更	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) モーニングアロマ ★ Eri	
13:30~14:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45(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) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	18:30~19:45(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ストレッチピラティス ★ ともみ	18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	18:30~19:30(60分) 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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45~14:00(75分) デトックスヨガ ★★ ゆかり
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) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 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) スローフローヨガ ★~★★ yucco	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) パワーヨガ ★~★★ あや	
9		10		11		12		14	15
10:30~11:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★ ヒロ		11:45~13:00(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	時間変更	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	
13:30~14:45(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)		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) 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) リラックスヨガ ★ あや	18:30~19:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	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) ヴィンヤサヨガ ★~★★ Eri
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		19:30~20:30(60分) 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) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	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) 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
16		17		18		19		21	22
10:30~11:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		11:45~13:00(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)	時間変更	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) やさしくのばすヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45(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) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	18:30~19:45(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ストレッチピラティス ★ ともみ	18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	18:30~19:30(60分) 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) 自分にくつろぐヨガ ★ 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) 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) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 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) スローフローヨガ ★~★★ yucco	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) パワーヨガ ★~★★ あや	
23		24		25		26		28	29(祝)
10:30~11:45(75分) やさしくのばすヨガ ★~★★ ヒロ		11:45~13:00(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	時間変更	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)	
13:30~14:45(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)		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) ヴァンヤサヨガ ★~★★ ie(アイ)	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) 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) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	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) 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) 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) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	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) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
30(振)									

《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初め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

※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◎

《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

ヨガスタジオatama

LINE@



A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)