

※1日(火)お休みさせていただきます  
4日(金)振替営業致します

《お知らせ》

・5月1日休業につき4日振替営業致します

・3日(木)~5日(土)の期間は、全会員様ご利用可能です  
また、フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です

・26日(土)のイベントクラスは全会員様ご参加可能です  
レギュラークラスと併せて2本も可(フル&休日会員様)

・平日(月~木)はレッスン開始30分前よりレッスン参加者のみ7階Aスタジオ入場可。5階受付は12:30から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

2(水)	
A	B
13:30~14:45(75分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	
15:15~16:30(75分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	
18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	18:30~19:30(60分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり
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) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり

3(木・祝)	
A	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Mami	
11:15~12:30(75分) デトックスヨガ ★★ Mami	
13:00~14:30(90分) ゆったり午後のアロマリラックスヨガ ★ Yuko	

4(金・祝)	
A	
9:30~11:00(90分) 少し贅沢なモーニングヨガ アロマリラックス ★~★★ ゆかり	
11:30~12:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)	
13:15~14:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	

5(土・祝)	
A	
11:00~12:15(75分) ビギナーヨガ ★★ あや	
12:45~14:00(75分) リラックスヨガ ★ あや	

6(日)	
A	
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	

月	
A	B

火	
A	B

水	
A	B

木	
A	B

土	
A	

日	
A	

7	
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) 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
19:30~20:30(60分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	

8	
11:45~13:00(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)	
13:30~14:45(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) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき
19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき

9	
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 ★ あや	18:30~19:30(60分) ストレッチピラティス ★ ともみ
19:30~20:30(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ ともみ

10	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★~★★ ヒロ	
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

12	
9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ Eri	
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
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
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	

13	
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	

14	
10:30~11:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★ ヒロ	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&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) リラックスヨガ ★ yucco
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	

15	
11:45~13:00(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	
13:30~14:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ yucco	18:30~19:30(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき
19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ yucco	20:00~21:00(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき

16	
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) ビギナーヨガ ★~★★ あや	18:30~19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ 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) 体幹エクササイズ ★~★★ ヒロ

17	
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

19	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★~★★ ie(アイ)	
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	

20	
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
21		22		23		24		26	27
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)		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 ★ 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) 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) 『前屈を深める』 レベルフリー 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) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ あや	18:30~19:30(60分) ストレッチピラティス ★ とみみ	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) 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) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	19:30~20:30(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
28		29		30		31			
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)		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			
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi			
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) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	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) 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) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	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) 体幹エクササイズ ★~★★ ヒロ	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		

♡イベントクラス  
「前屈を深める！ ~ 効果的な体の使い方を知り実践する ~」  
全会員様参加可能(500円)

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》

26日 「前屈を深める！ ~ 効果的な体の使い方を知り実践する ~」

※ 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》

- 3日(木)~5日(土)の期間は、全会員様ご利用可能です  
また、フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です
- 26日(土)のイベントクラスは全会員様ご参加可能です  
レギュラークラスと併せて2本も可(フル&休日会員様)
- 平日(月~木)はレッスン開始30分前よりレッスン参加者のみ7階Aスタジオ入場可  
5階受付は12:30からオープンとなります

《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@

