#### ヨガスタジオatama レッスンカレンダー 5月

【定休日】 金曜

[TEL]06-6484-6619

лk

В

Α

13:30~14:45(75分)

骨盤調整ヨガ

 mail@yoga-atama.com 予約・キャンとい連絡 LINE® 友だち登録 検索「@tkw8953rl又は裏面QRコードから

# ※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

2 (水)					
Α	В				
13:30~14:45(75分)					
リラクゼーションヨガ					
★ ゆかり					
15:15~16:30(75 <del>3</del> )					
デトックスヨガ					
<b>★~★★</b> ゆかり	10.00				
18:00~19:00(60分)	18:30~19:30(60分)				
ビギナーヨガ	リラクゼーションヨガ				
<b>★~★★</b> あや	<b>★</b> ゆかり				
19:30~20:30(60分)	20:00~21:00(60分)				
おやすみリラックスヨガ	デトックスヨガ				
<b>★</b> あや	<b>★~★★</b> ゆかり				

3(木•祝)				
A				
9:30~10	<b>:45</b> (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 <del>分</del> )				
ゆったり				
アロマリラ:	ックスヨガ			
*	Yuko			

4( <b>壶•</b> ɗ <i>)</i>				
Α				
9:30~1	1:00(90分)			
	ーニングヨガ ワゼーション			
<b>★</b> ~ <b>★</b> ★	ゆかり			
11:30~1	2:45(75分)			
ハタ	フロー			
**	ie (71)			
13:15~1	4:30(75分)			
ハタ	ヨガ			
*	ie (アイ)			

В

自分にくつろぐヨガ

Yuko

\*

木

10

18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)

Α

13:30~14:45(75分)

ポールストレッチ&ヨガ

骨盤調整ヨガ

avane

\*\*

**★~★★** 上□

4 (今。九)

5(土•祝)	6(⊟)
A	A
11:00~12:15(75分)	11:00~12:15(75分)
ビギナーヨガ	アロマヨガ
★★ あや	★ Eri
12:45~14:00(75分)	12:45~14:00(75分)
リラックスヨガ	姿勢改善ヨガ
★ あや	★★ Eri

<ul><li>工曜日9:30開始の</li><li>いただけます</li></ul>	ソフスは半日云貝は
Į į	∃
Α	В
-	7
10:30~11:45(75分)	
ポールストレッチ&ヨガ	
★ 上□	
13:30~14:45(75 <del>2</del> )	
やさしくのばすヨガ	
★~★★ 上□	18:30~19:45(75 <del>2)</del> )
デトックスヨガ	ゆったりくつろぎヨガ
★~★★ ゆかり	<b>★</b> さき
19:30~20:30 ‱ <del>幻</del> )	
リラクゼーションヨガ	
<b>★</b> ゆかり	
1	4
10:30~11:45(75分)	
やさしくのばすヨガ	
<b>★</b> ~★★ └□	
13:30~14:45(75分)	
ポールストレッチ&ヨガ	
<b>★</b> Ł□	

リラクゼーションヨガ

19:30~20:30(60分) デトックスヨガ

**★~★★** ゆかり

★ ゆかり

| 18:00~19:00(60分) | 18:30~19:45(75分)

リラックスヨガ

vucco

/ \/	ノヨカ			写'盛す	可発 コフ		
**	ie (アイ)			**	ayane		
13:30~	<b>14:45</b> (75 <del>分</del> )			15:15~	16:30(75分)		
ハゟ	ヲヨガ			リラックスの	かためのヨガ		
*	ie (アイ)			*	ayane		
18:00~	19:00(60分)	18:30~19	9:30(60分)	18:00~	19:00(60分)	18:30~	19:30(60分)
リラックスの	かためのヨガ	ゆったりこ	フローヨガ	リラック	クスヨガ	ストレッチ	ピラティス
*	ayane	<b>★</b> ~ <b>★</b> ★	さき	*	あや	*	ともみ
19:30~2	20:30(60分)	20:00~2	1:00(60分)	19:30~2	20:30(60分)	20:00~	21:00(60分)
陰	∃ガ	ゆったりくこ	つろぎヨガ	ビギナ	ーヨガ	姿勢改善	ピラティス
***	ayane	*	さき	<b>★</b> ~ <b>★</b> ★	あや	<b>★</b> ~ <b>★</b> ★	ともみ
	15			16			
11:45~1	3:00(75 <del>分</del> )	l		12.20~	14:45(75 <del>分</del> )	l	
	10.00(10/3)			10.00, 0	14・45(15万)		
	(つろぎヨガ				1 <b>4・43(19分)</b> かためのヨガ		
ゆったり< ★	(つろぎヨガ			リ <del>ラ</del> ックス(	のためのヨガ		
ゆったり< ★ 13:30~	(つろぎヨガ さき			リラックス( ★ 15:15~	かためのヨガ ayane		
ゆったり< ★ 13:30~	(つろぎヨガ さき <b>14:45</b> (15 <del>5)</del> ) フローヨガ			リラックス( ★ 15:15~	かためのヨガ ayane <b>16:30</b> (75分)		
ゆったり< ★ 13:30~ ゆったり ★~★★	(つろぎヨガ さき <b>14:45</b> (15 <del>5)</del> ) フローヨガ		9:30(60 <del>2</del> ))	リラックス( ★ 15:15~ 骨盤i ★★	かためのヨガ ayane <b>16:30</b> (75分) <b>3</b> 整ヨガ		<b>19:30</b> (60分)
ゆったり< ★ 13:30~ ゆったり ★~★★ 18:00~	つろぎヨガ さき 14:45(15分) フローヨガ さき 19:00(60分)			リラックスの ★ 15:15~ 骨盤i ★★ 18:00~	nためのヨガ ayane <b>16:30</b> (75分) <b>3整</b> ヨガ ayane	18:30~	<b>19:30</b> (60 <del>分</del> ) レッチ&ヨガ
ゆったり< ★ 13:30~ ゆったり ★~★★ 18:00~	つろぎヨガ さき 14:45(15分) フローヨガ さき 19:00(60分)	18:30~19		リラックスの ★ 15:15~ 骨盤i ★★ 18:00~	かためのヨガ ayane 16:30(75分) 調整ヨガ ayane 19:00(60分)	18:30~	
ゆったりく	ごつろぎヨガ さき 14:45(15分) フローヨガ さき 19:00(60分) アローヨガ	18:30~19 ゆったりくつ	)ろぎヨガ さき	リラックス( ★ 15:15~ 骨盤i ★★ 18:00~ ビギナ ★~★★	かためのヨガ ayane 16:30(75分) 調整ヨガ ayane 19:00(60分)	<b>18:30~</b> ポールスト ★	レッチ&ヨガ ヒロ
ゆったりく ★ 13:30~ ゆったり ★~★★ 18:00~ スローフ ★★ 19:30~2	つろぎヨガ さき 14:45(16分) フローヨガ さき 19:00(60分) フローヨガ yucco	18:30~19 ゆったりくつ	つろぎヨガ さき 1:00(60 <del>3</del> )	リラックス( * 15:15~ 骨盤i ** 18:00~ ビギナ *~** 19:30~	かためのヨガ ayane  16:30(75分)  割整ヨガ ayane  19:00(60分) -ーヨガ あや	18:30~ ポールスト ★ 20:00~	レッチ&ヨガ ヒロ
ゆったりく ★ 13:30~ ゆったり ★~★★ 18:00~ スローフ ★★ 19:30~2	つろぎヨガ さき 14:45(15分) フローヨガ さき 19:00(の分) アローヨガ yucco 20:30(の分)	18:30~19 ゆったりく ★ 20:00~2	つろぎヨガ <u>さき</u> 1:00(60 <del>2)</del> ) 7ローヨガ	リラックス( * 15:15~ 骨盤i ** 18:00~ ビギナ *~** 19:30~	mためのヨガ ayane 16:30(75分) 剛整ヨガ ayane 19:00(60分) ーーヨガ あや 20:30(60分)	18:30~ ポールスト ★ 20:00~	レッチ&ヨガ <u>ヒロ</u> <b>21:00(60分)</b> フササイズ
ゆったりく ★ 13:30~ ゆったり ★~★★ 18:00~ スローフ ★★ 19:30~2	つろぎヨガ さき 14:45(15分) フローヨガ さき 19:00(60分) フローヨガ yucco 20:30(60分) クスヨガ	18:30~19 ゆったりく: ★ 20:00~2 ゆったりこ	つろぎヨガ さき <b>1:00</b> (60 <del>2)</del> ) 7ローヨガ	リラックス( ★ 15:15~ 骨盤i ★★ 18:00~ ビギナ ★~★★ 19:30~2	かためのヨガ ayane 16:30(75分) 調整ヨガ ayane 19:00(60分) -ーヨガ あや 20:30(60分) リラックスヨガ	18:30~ ポールスト ★ 20:00~ 体幹エグ	レッチ&ヨガ <u>ヒロ</u> <b>21:00(60分)</b> フササイズ

火

8

В

Α

11:45~13:00(75分)

ハクコガ



19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane ★~★★ Yuko  17  13:30~14:45(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi  15:15~16:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi
** ayane **** Yuko  17 13:30~14:45(75分)   陰陽ヨガ   ** Natsumi 15:15~16:30(75分)   陰ヨガ   ** Natsumi
17 13:30~14:45(т5分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi 15:15~16:30(т5分) 陰ヨガ ★ Natsumi
13:30~14:45(т5分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi 15:15~16:30(т5分) 陰ヨガ ★ Natsumi
陰陽ヨガ ★★ Natsumi 15:15~16:30(π5分) 陰ヨガ ★ Natsumi
★★ Natsumi 15:15~16:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi
15:15~16:30(т5分) 陰ヨガ ★ Natsumi
陰ヨガ ★ Natsumi
★ Natsumi
,,
10 00 10 00 10 00 10 00
18:00~19:00(60分)   18:30~19:30(60分)
リラックスのためのヨガ アロマヨガ
$\bigstar$ ayane $\bigstar \sim \bigstar \bigstar$ Yuko
19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)
骨盤調整ヨガ 自分にくつろぐヨガ
★★ ayane ★ Yuko

Α	Α
12	13
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	<b>11:00~12:15</b> (75分) アロマヨガ
<b>★★</b> Eri	★ Eri
13:00~14:15(75分) パワーヨガ **~*** あや	<b>12:45~14:00</b> (75 <del>2)</del> ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
19	20
9:30~10:45⑺5分)	

19	20		
9:30~10:45⑺5分)			
モーニングヨガ			
<b>★</b> ie (アイ)			
11:15~12:30⑺5分)	11:00~12:15(75分)		
ヴィンヤサヨガ	アロマヨガ		
<b>★★</b> ~★★★ ie(アイ)	★ Eri		
13:00~14:15⑺5分)	12:45~14:00(75分)		
肩こり解消ヨガ	姿勢改善ヨガ		
★ あや	<b>★★</b> Eri		
<b>4:45~16:</b> 00(75 <del>分</del> )			
パワーヨガ			
<b>*</b> ★~ <b>*</b> ** あや			

	N/	nle.	+	
月	火	水	木	土
A B	A B	A B	A B	A
21	22	23	24	26 27
10:30~11:45⑺5分)	11:45~13:00(75分)	13:30~14:45(75分)	13:30~14:45(75分)	9:30~10:45⑺5分)
ポールストレッチ&ヨガ	ハタフロー	骨盤調整ヨガ	陰ヨガ	モーニングヨガ
<b>★</b> Ľ□	<b>★★</b> ie (P1)	<b>★★</b> ayane	★ Natsumi	<b>★</b> Koba
13:30~14:45(75 <del>分</del> )	13:30~14:45(75 <del>5)</del> )	15:15~16:30(75 <del>分</del> )	15:15~16:30(75分)	11:15~12:30(75分) 11:00~12:15(75分)
やさしくのばすヨガ	ハタヨガ	リラックスのためのヨガ	陰陽ヨガ	『前屈を深める』 アロマヨガ
<b>★~★★</b> └□	★ ie (アイ)	<b>★</b> ayane	<b>★★</b> Natsumi	/ レベルフリー Koba ★ Eri
18:00~19:00(60分)   18:30~19:45(75	3)   18:00~19:00(60分)   18:30~19:30(60分)		18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)	13:00~14:15(75分)     12:45~14:00(75分)
	ガ リラックスのためのヨガ ゆったりフローヨガ	リラックスヨガ   ストレッチピラティス	骨盤調整ヨガ 自分にくつろぐヨガ	┃ ┃ パワーヨガ ┃┃ 姿勢改善ヨガ ┃
<b>★~★★</b> ゆかり <b>★</b> さき		<b>★</b> あや ★ ともみ	$\star\star$ ayane $\star$ Yuko	<b>★★~★★★</b> Eri
19:30~20:30(60分)	19:30~20:30(60分)  20:00~21:00(60分)			14:45~16:00(75 <del>分</del> )
リラクゼーションヨガ	骨盤調整ヨガ ゆったりくつろぎヨガ	ビギナーヨガ   姿勢改善ピラティス	リラックスのためのヨガ アロマヨガ	┃ ┃ 肩こり解消ヨガ ┃┃
<b>★</b> ゆかり	★★ ayane ★ さき	<b>★~★★</b> あや <b>★~★★</b> ともみ	$\bigstar$ ayane $\bigstar \sim \bigstar \star$ Yuko	★ あや
28	29	30	31	1
10:30~11:45(75分)	11:45~13:00(75分)	13:30~14:45⑺5分)	13:30~14:45(75分)	♥イベントクラス
やさしくのばすヨガ	ハタヨガ	リラックスのためのヨガ	陰陽ヨガ	「前屈を深める! ~ 効果的な体の
<b>★</b> ~★★ └□	<b>★</b> ie (アイ)	<b>★</b> ayane	<b>★★</b> Natsumi	使い方を知り実践する ~」
13:30~14:45(75 <del>分</del> )	13:30~14:45(75分)	15:15~16:30(75 <del>分</del> )	15:15~16:30(75分)	全会員様参加可能(500円)
ポールストレッチ&ヨガ	ハタフロー	骨盤調整ヨガ	陰ヨガ	I
★ ヒロ	<b>★★</b> ie (アイ)	<b>★★</b> ayane	★ Natsumi	I
18:00~19:00(60分) 18:30~19:45(75	9) 18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)	18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)	18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)	I
リラクゼーションヨガ スローフローヨ	ガ┃┃ 骨盤調整ヨガ ┃ゆったりくつろぎヨガ	ビギナーヨガ ポールストレッチ&ヨガ	リラックスのためのヨガ アロマヨガ	A 7階フロア
★ ゆかり ★~★★ yucc	)	<b>★~★★</b> あや <b>★</b> ヒロ	<b>★</b> ayane <b>★</b> ~★★ Yuko	(定員15名)
19:30~20:30(ஞ <del>ெ</del> )	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)	I
デトックスヨガ	リラックスのためのヨガ   ゆったりフローヨガ	おやすみリラックスヨガ 体幹エクササイズ	陰ヨガ 自分にくつろぐヨガ	B 5階フロア
<b>★~★★</b> ゆかり	★ ayane ★~★★ さき	<b>★</b> あや <b>★★~★★★ 上</b> □	★★★ ayane ★ Yuko	(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❸

## ≪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

