

《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
- ・新しくララ先生が加わりました。クラス後のアンケートにご協力をお願いします

《イベント・特別クラス情報》

21日 「アロマキャンドルナイトヨガ  
～ 夏至の夜をキャンドルで ～」

※ 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  |  |
|--|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| A  | B                                     | A  | B  | A  | B   | A  | B  |
| 4  |                                       | 5  |  | 6  |   | 7  |  |
| 10:30~11:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ  |                                       | 13:30~14:45(75分)<br>ハタヨガ<br>★ ie(アイ)       |  | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     |   | 13:30~14:45(75分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |  |
| 13:30~14:45(75分)<br>やさしくのびすヨガ<br>★~★★ ヒロ |                                       | 15:15~16:30(75分)<br>ハタヨガ<br>★★ ie(アイ)      |  | 15:15~16:30(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane |   | 15:15~16:30(75分)<br>陰陽ヨガ<br>★★ Natsumi     |  |
| 18:00~19:00(60分)<br>デトックスヨガ<br>★~★★ ゆかり  | 18:30~19:45(75分)<br>コリとりヨガ<br>★ ララ    | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 18:30~19:30(60分)<br>ゆったりフローヨガ<br>★~★★ さき | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスヨガ<br>★ あや        | 18:30~19:30(60分)<br>ストレッチピラティス<br>★ とみみ   | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 18:30~19:30(60分)<br>自分に<つるぐ>ヨガ<br>★ Yuko |
| 19:30~20:30(60分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ゆかり  |                                       | 19:30~20:30(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 20:00~21:00(60分)<br>ゆったり<つるぎ>ヨガ<br>★ さき  | 19:30~20:30(60分)<br>ビギナーヨガ<br>★~★★ あや      | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ とみみ | 19:30~20:30(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 20:00~21:00(60分)<br>アロマヨガ<br>★~★★ Yuko   |
| 11                                       |                                       | 12   |  | 13   |   | 14   |  |
| 10:30~11:45(75分)<br>やさしくのびすヨガ<br>★~★★ ヒロ |                                       | 13:30~14:45(75分)<br>ハタヨガ<br>★★ ie(アイ)      |  | 13:30~14:45(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane |   | 13:30~14:45(75分)<br>陰陽ヨガ<br>★★ Natsumi     |  |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ  |                                       | 15:15~16:30(75分)<br>ハタヨガ<br>★ ie(アイ)       |  | 15:15~16:30(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     |   | 15:15~16:30(75分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |  |
| 18:00~19:00(60分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ゆかり  | 18:30~19:45(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ ララ | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 18:30~19:30(60分)<br>ゆったり<つるぎ>ヨガ<br>★ さき  | 18:00~19:00(60分)<br>ビギナーヨガ<br>★~★★ あや      | 18:30~19:30(60分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 18:30~19:30(60分)<br>アロマヨガ<br>★~★★ Yuko   |
| 19:30~20:30(60分)<br>デトックスヨガ<br>★~★★ ゆかり  |                                       | 19:30~20:30(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 20:00~21:00(60分)<br>ゆったりフローヨガ<br>★~★★ さき | 19:30~20:30(60分)<br>おやすみリラックスヨガ<br>★ あや    | 20:00~21:00(60分)<br>体幹エクササイズ<br>★★~★★★ ヒロ | 19:30~20:30(60分)<br>陰ヨガ<br>★★★ ayane       | 20:00~21:00(60分)<br>自分に<つるぐ>ヨガ<br>★ Yuko |

| 土  | 日   |
|--|---|
| A  | A   |
| 2  | 3   |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ ie(アイ)       |   |
| 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★~★★★ ie(アイ) | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri        |
| 13:00~14:15(75分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ あや          | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri      |
| 14:45~16:00(75分)<br>パワーヨガ<br>★★~★★★ あや       |   |
| 9  | 10  |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ あや           |   |
| 11:15~12:30(75分)<br>パワーヨガ<br>★★~★★★ あや       | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri        |
| 13:00~14:15(75分)<br>ゆったりフローヨガ<br>★★ さき       | 12:45~14:00(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★~★★★ Eri |
| 14:45~16:00(75分)<br>ゆったり<つるぎ>ヨガ<br>★ さき      |   |
| 16   | 17  |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ Koba         |   |
| 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサ&リラックス<br>★★ Koba   | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri        |
| 13:00~14:15(75分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ あや          | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri      |
| 14:45~16:00(75分)<br>パワーヨガ<br>★★~★★★ あや       |   |

| 月  |                                       | 火  |  | 水  |   | 木  |   | 土                                      | 日                                    |
|--|---------------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|--------------------------------------|
| A  | B                                     | A  | B  | A  | B   | A  | B   | A                                      | A                                    |
| 18                                       |                                       | 19   |  | 20   |   | 21   |   | 23                                     | 24                                   |
| 10:30~11:45(75分)<br>ボールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ  |                                       | 13:30~14:45(75分)<br>ハタヨガ<br>★ ie(アイ)       |  | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     |   | 13:30~14:45(75分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |   | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ ie(アイ) |                                      |
| 13:30~14:45(75分)<br>やさしくのばすヨガ<br>★~★★ ヒロ |                                       | 15:15~16:30(75分)<br>ハタフロー<br>★★ ie(アイ)     |  | 15:15~16:30(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane |   | 15:15~16:30(75分)<br>陰陽ヨガ<br>★★ Natsumi     |   | 11:15~12:30(75分)<br>ハタフロー<br>★★ ie(アイ) | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri   |
| 18:00~19:00(60分)<br>デトックスヨガ<br>★~★★ ゆかり  | 18:30~19:45(75分)<br>コリとりヨガ<br>★ ララ    | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 18:30~19:30(60分)<br>ゆったりフローヨガ<br>★~★★ さき | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスヨガ<br>★ あや        | 18:30~19:30(60分)<br>ストレッチピラティス<br>★ とみみ   | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | <b>全会員様<br/>参加可能(500円)</b><br>↓↓<br><b>19:00~20:15(75分)</b><br><b>アロマキャンドルナイトヨガ</b><br><b>~夏至の夜をキャンドルで~</b><br><b>レベルフリー Yuko</b> | 13:00~14:15(75分)<br>パワーヨガ<br>★~★★ あや   | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri |
| 19:30~20:30(60分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ゆかり  |                                       | 19:30~20:30(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 20:00~21:00(60分)<br>ゆったりくつろぎヨガ<br>★ さき   | 19:30~20:30(60分)<br>ビギナーヨガ<br>★~★★ あや      | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ とみみ | 19:30~20:30(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane |   | 14:45~16:00(75分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ あや    |                                      |
| 25                                       |                                       | 26   |  | 27   |   | 28   |   | 30                                     |                                      |
| 10:30~11:45(75分)<br>やさしくのばすヨガ<br>★~★★ ヒロ |                                       | 13:30~14:45(75分)<br>ハタフロー<br>★★ ie(アイ)     |  | 13:30~14:45(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane |   | 13:30~14:45(75分)<br>陰陽ヨガ<br>★★ Natsumi     |   | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ ララ     |                                      |
| 13:30~14:45(75分)<br>ボールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ  |                                       | 15:15~16:30(75分)<br>ハタヨガ<br>★ ie(アイ)       |  | 15:15~16:30(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     |   | 15:15~16:30(75分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |   | 11:15~12:30(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ ララ    |                                      |
| 18:00~19:00(60分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ゆかり  | 18:30~19:45(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ ララ | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 18:30~19:30(60分)<br>ゆったりくつろぎヨガ<br>★ さき   | 18:00~19:00(60分)<br>ビギナーヨガ<br>★~★★ あや      | 18:30~19:30(60分)<br>ボールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 18:30~19:30(60分)<br>アロマヨガ<br>★~★★ Yuko  | 13:00~14:15(75分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ あや    |                                      |
| 19:30~20:30(60分)<br>デトックスヨガ<br>★~★★ ゆかり  |                                       | 19:30~20:30(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 20:00~21:00(60分)<br>ゆったりフローヨガ<br>★~★★ さき | 19:30~20:30(60分)<br>おやすみリラックスヨガ<br>★ あや    | 20:00~21:00(60分)<br>体幹エクササイズ<br>★~★★ ヒロ   | 19:30~20:30(60分)<br>陰ヨガ<br>★★★ ayane       | 20:00~21:00(60分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko   | 14:45~16:00(75分)<br>パワーヨガ<br>★~★★ あや   |                                      |

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》

21日 「アロマキャンドルナイトヨガ ~ 夏至の夜をキャンドルで ~」

※ 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
- ・新しくララ先生が加わりました。クラス後のアンケートにご協力お願いします

《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

