

《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
- ・16日(月)は両クラスとも全会員様ご参加可能です(無料)
※フルタイム会員様、休日会員様は2本連続参加も可能です
※平日月4回会員様、チケット会員様は1回分消化でご参加可能です

《イベント・特別クラス情報》

7月はイベントクラスの実施ありません
16日に全会員様参加可能なクラスがありますので、ぜひご利用くださいませ



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	
2		3		4		5		7	8
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) 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 ★ あや	
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		11:15~12:30(75分) パワーヨガ ★★★ あや	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) コリとりヨガ ★ ララ	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ ララ	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<つるぎ>ヨガ ★ Yuko	13:00~14:15(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき	12:45~14:00(75分) リラクゼーションヨガ ★ 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) コリとりヨガ ★ ララ	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) ゆったり&つるぎヨガ ★ さき	
9		10		11		12		14	15
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) リラクスのためのヨガ ★ 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 ★ ヒロ	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&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) 脂肪燃焼フロー ★★ ヒロ	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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ ララ	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ゆったり&つるぎヨガ ★ さき	18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや	18:30~19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ 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) 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<つるぎ>ヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★★ あや	

日
A
1
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
8
11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり
12:45~14:00(75分) デトックスヨガ ★★ ゆかり
15
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		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
16(祝)		17		18		19		21	22
10:30~12:00(90分) 夏を涼やかに過ごすためのヨガニドラ ★ Yuko	← ← 全会員様参加可能 ← ← 2本連続参加OK (フル会員様、休日会員様)	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) アロマデトックスヨガ 休日ロングバージョン ★★ ゆかり		15:15~16:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		11:15~12:30(75分) ヴァインヤサヨガ ★★★ 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) リラクソヨガ ★ あや	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) ゆったりフローヨガ ★★ さき	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) 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 ★~★★ ともみ	19:30~20:30(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	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	
23		24		25		26		28	29
10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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 ★ ララ	
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) 姿勢改善ヨガ ★★ ララ	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) コリとりヨガ ★ ララ	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) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ 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) ヴァインヤサヨガ ★★~★★★ 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) おやすみリラクソヨガ ★ あや	20:00~21:00(60分) 体幹エクササイズ ★★~★★★ ヒロ	19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ 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	
30		31		<p>《運動量の目安》</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 <p>※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☺</p> <p>《注意・お願い》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 					
10:30~11:45(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)							
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		18:00~19:00(60分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ ララ		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			

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

