

《お知らせ》

・14~15日は夏期休業となります

・11日(土)~16日(木)の期間は、全会員様ご利用可能な夏期特別期間です
また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です

・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

《イベント・特別クラス情報》

11日 「伝統ヨーガと瞑想のやり方 コツとその効果」

※ 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

月	
A	B

6	
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	

13	
11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	全クラス 全会員様 参加可能
12:45~14:00(75分) デトックスヨガ ★★ ゆかり	

火	
A	B

7	
13:30~14:45(75分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	
15:15~16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
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
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

14(火) & 15(水)	
~ 夏期休業 ~	

・11日(土)~16日(木)の期間は、全会員様ご利用可能な夏期特別期間です
また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です

水	
A	B
1	
13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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

8	
13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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

木	
A	B
2	
13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
15:15~16:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	
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
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

9	
13:30~14:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	
15:15~16:30(75分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko

16	
11:00~12:15(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	全クラス 全会員様 参加可能
12:45~14:00(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
16:00~17:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	
18:00~19:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

土	
A	
4	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ あや	
11:15~12:30(75分) パワーヨガ ★★★ あや	
13:00~14:15(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき	
14:45~16:00(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	

11(祝)	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ あや	
11:15~12:30(75分) ビギナーヨガ ★★ あや	
13:15~15:00(105分) 伝統ヨーガ と瞑想のやり方 コツとその効果 レベルフリー Syousei	

18	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie(アイ)	
13:00~14:15(75分) パワーヨガ ★★★ あや	
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	

日	
A	
5	
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	

12	
全クラス全会員様 ← 参加可能 ↓	
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	

19	
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
20		21		22		23		25	26
10:30~11:45(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)		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) モーニングアロマ ★ Eri	
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) 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) リラクソスヨガ ★ 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) 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) 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) 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) 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) パワーヨガ ★★★ あや	
27		28		29		30			
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi			
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		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			
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) 陰ヨガ ★ Natsumi	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		

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》

11日 「伝統ヨーガと瞑想のやり方 コツとその効果」

※ 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》

- ・14~15日は夏期休業となります
- ・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

《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@

