

《お知らせ》

- ・月曜日(平日)はアスタジオのみ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
- ・新しくあずさ先生、MAKI先生の2名が加わりました。クラス後のアンケートにご協力をお願いします
- ・24日(月)は両クラスとも全会員様ご参加可能です(無料)
※全会員様、2本連続参加も可能(但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります)
※平日月4回会員様、チケット会員様はチケット1回分でご参加可能です

《イベント・特別クラス情報》

- 24日 ①「やってみよう!チェアヨガ」
②「秋のアロマデトックスヨガ」
※全会員様、無料でご参加可能です。
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
3 10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		4 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(PI)		5 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		6 13:30~14:45(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	
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(PI)		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) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		18:00~19:00(60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		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
18:30~19:45(75分) アロマリラックスヨガ ★ MAKI		18:30~19:30(60分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ あずさ		18:30~19:30(60分) ストレッチピラティス ★ ともみ		18:30~19:30(60分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	
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		19:30~20:30(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
20:00~21:00(60分) 快眠のためのヨガ ★ あずさ		20:00~21:00(60分) ヨガ ★ あや		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ ともみ		20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	
10 10:30~11:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★ ヒロ		11 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(PI)		12 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13 13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
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(PI)		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	
18:00~19:00(60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		18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや		18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
18:30~19:45(75分) ストレス解消ヨガ ★~★★ MAKI		18:30~19:30(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき		18:30~19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		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		19:30~20:30(60分) おやすみリラックスヨガ ★ あや		19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	
20:00~21:00(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		20:00~21:00(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		20:00~21:00(60分) 体幹エクササイズ ★★~★★★ ヒロ		20:00~21:00(60分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	

土	日
A	A
1 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(PI)	2
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie(PI)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
8 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ あずさ	9
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ あずさ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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	
15 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ あや	16
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
13:00~14:15(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45~16:00(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
17(祝)		18		19		20		22	23(祝)
11:00~12:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ 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		9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ MAKI	
12:45~14:00(75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		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) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		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) 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) 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) パワーヨガ ★★★ あや	
24(振)		25		26		27		29	30
10:45~12:00(75分) やってみよう！ チェアヨガ ★ あずさ		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 ★ あずさ	
12:30~14:00(90分) 秋のアロマ デトックスヨガ ★★ 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) 姿勢改善ヨガ ★★ あずさ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	13:00~14:15(75分) パワーヨガ ★★★ 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	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	

← ← 全会員様
参加可能
← ← 2本連続参加OK

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》

- 24日 ①「やってみよう！チェアヨガ」
②「秋のアロマデトックスヨガ」

- ※ 両クラスとも全会員様、無料でご参加可能です
- ※ 全会員様、2本連続参加も可能です(但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります)
- ※ 平日月4回会員様、チケット会員様はチケット1回分でご参加可能です

《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
- ・新しくあずさ先生、MAKI先生の2名が加わりました。クラス後のアンケートにご協力をお願いします

《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

ヨガスタジオatama

LINE@

