

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
1 10:30~11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		2 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)		3 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		4 13:30~14:45(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		6 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ あや	7 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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) パワーヨガ ★★★ あや	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	18:30~19:45(75分) アロマリラクソスヨガ ★ MAKI	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) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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) ゆったりフローヨガ ★★ さき	
8(祝)		9		10		11		13	14
11:00~12:15(75分) 秋を快適に過ごすためのヨガニドラ ★ Yuko		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	
12:45~14:00(75分) 潤うをもたらす呼吸フロー ★★ Yuko		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) 姿勢改善ヨガ ★★ あずさ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
← ← 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)		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		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) 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		14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
15		16		17		18		20	21
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 ★ ie(アイ)	
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) ヴァンヤサヨガ ★~★★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) 朝のリラクソスヨガ ★ あずさ
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:00~19:00(60分) リラクソスヨガ ★ あや		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		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 ★★ あずさ
18:30~19:45(75分) アロマリラクソスヨガ ★ MAKI		18:30~19:30(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★★ あや	
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane			
		20:00~21:00(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき		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			

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
22		23		24		25		27	28
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ MAKI	
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) 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) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり	18:30~19:45(75分) ストレス解消ヨガ ★~★★ MAKI	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) 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	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) 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) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
29		30		31					
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane		25			
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		25			
18:00~19:00(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり	18:30~19:45(75分) アロマリラックスヨガ ★ MAKI	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	25			
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) 陰ヨガ ★★★ 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	25			

《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
- ・8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

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア

《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》

- 10月はイベントクラスの実施ありません☹
- 8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☺

《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@

