

《お知らせ》

※12日(月)お休みさせていただきます  
ただきます☺  
9日(金)夜、営業致します

《イベント・特別クラス情報》

- ① 9日「ムーンセラピーヨガ」  
※ 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
- ② 週替わり開催！「朝活シリーズ 始めよう！朝ヨガ&朝ピラティス」  
8(木)/13(火)/19(月)/28(水) 各日 7:15~8:00  
※ 全会員様無料。チケット会員様と一般の皆様は1回ワンコイン(¥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  
※ 朝活シリーズと昼夜の通常クラス合わせて1日2回参加可能。お勧め！

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	A
5		6		7		8		9(金)	10(土)
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		↑曜日注意 ↗	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) ハタヨガ ★★ 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		全会員様 参加可能(500円)	11:15~12:30(75分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI
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) 快眠のためのヨガ ★ あずさ	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) 肩こり解消ヨガ ★ あや
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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ あずさ	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	19:00~20:30(90分) ムーンセラピー ヨガ レベルフリー Syousei	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★★ あや
11(日)	12(月)	13		14		15		17	18
↑曜日注意	臨時休業 9(金)振替 営業します	13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ 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) モーニングヨガ ★ あずさ	
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri		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 ★★ あずさ	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		18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ あずさ	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) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 快眠のためのヨガ ★ あずさ	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) 肩こり解消ヨガ ★ あや	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
19		20		21		22		24	25
10:30~11:45(75分) やさしくのびすヨガ ★~★★ ヒロ	Aスタジオ↓ 朝活シリーズ 7:15~8:00(45分)	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)	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	朝の調整ピラティス レベルフリー ともみ	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) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき
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) 快眠のためのヨガ ★ あずさ	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) ゆったりフローヨガ ★★ さき
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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ あずさ	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	
26		27		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	Aスタジオ↓ 朝活シリーズ 7:15~8:00(45分)	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(アイ)		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	朝ヨガ-太陽礼拝- レベルフリー MAKI	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	18:30~19:45(75分) アロマリラクソヨガ ★ 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		
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	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		

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》

- 9日「ムーンセラピーヨガ」  
※ 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
- 週替わり開催！「朝活シリーズ 始めよう！朝ヨガ&朝ピラティス」  
8(木)/13(火)/19(月)/28(水) 各日 7:15~8:00  
※ 全会員様無料。チケット会員様と一般の皆様は1回ワンコイン(¥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  
※ 朝活シリーズと昼夜の通常クラス合わせて1日2回参加可能です。お勧め！

《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
- ・12日(月)お休みさせていただきます。9日(金)夜、営業致します

《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@

