ヨガスタジオatama 12月 レッスンカレンダー

【定休日】 金曜

[TEL]06-6484-6619

予約•キャンセル連絡 LINE® 友だち登録 検索「@tkw8953r」又は裏面QRコードから

≪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)

≪イベント・特別クラス情報≫

20日 「アロマキャンドルナイトヨガ ~♪クリスマスプレンド拳~」

29日 「誰でもできちゅう!?108回太陽礼拝!

770/4/3497		29日 1誰でもできちゃつ!?	108回太陽化拝」			
・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	※ 全会員様、参加費各¥500でる	ご参加可能です。	9:30~10:45(75分)		
・新しくMegumi先生が加わりました。クラブ	ス後のアンケートにご協力お願いします	詳細はWEB、別紙、店内掲示を		モーニングヨガ		
・28日は終日全クラス、全会員様ご参加				★ Megumi		
•29日はイベントクラスのみ開催となりま	、 始めよう!朝ヨガ」	11:15~12:30(75分)				
		12(水)/17(月) 各日	7:15~8:00	デトックスヨガ		
		28(金) 7:00~8:00		★★ Megumi		
		※ 全会員様無料。チケット3	会員様と一般の皆様は1回ワンコイン(¥500)で	13:00~14:15(75分)		
A 7階フロア B 5階フ		ご参加可能です。詳細に	tWEB、別紙、店内掲示を参照ください	パワーヨガ		
(定員15名) (定員10名))	※ 朝活シリーズと昼夜の道	通常クラス合わせて1日2回参加可能。お勧め!	★★★ あや		
	N/z	-1,		14:45~16:00(75分)		
月	火	水	木	肩こり解消ヨガ		
A B	A B	A B	A B	★ あや		
3	4	5	6	8		
10:30~11:45(75 2)	13:30~14:45(75 2)	13:30~14:45(75分)	13:30~15:00	9:30~10:45⑺5分)		
ポールストレッチ&ヨガ	リ ラ ックスヨガ	骨盤調整ヨガ		モーニングアロマ		
★ Ł□	★ あずさ	★★ ayane		★ MAKI		
13:30~14:45⑺5分)	15:15~16:30(75 分)	15:15~16:30(75分)	★ Natsumi	11:15~12:30(75分)		
やさしくのばすヨガ	姿勢改善ヨガ	リラックスのためのヨガ		ストレス解消ヨガ		
★~★★ 上□	★~★★ あずさ	★ ayane		★★ MAKI		
18:00~19:00(60分) 18:30~19:45(75分)	18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)	18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)		13:00~14:15(75分)		
リラクゼーションヨガ ストレス解消ヨガ	骨盤調整ヨガ ゆったりくつろぎヨガ	ビギナーヨガ ポールストレッチ&ヨガ	1	肩こり解消ヨガ		
★ ゆかり ★~★★ MAKI	★★ ayane ★ さき	★~ ★★ あや ★ ヒロ	★ ayane ★~★★ Yuko	★ あや		
19:30~20:30(60分)	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)		14:45~16:00(75分)		
デトックスヨガ	リラックスのためのヨガ ゆったりフローヨガ	おやすみリラックスヨガ 体幹エクササイズ	陰ヨガ 自分にくつろぐヨガ	パワーヨガ		
★~★★ ゆかり	★ ayane ★~★★ さき	<u>★</u> あや **~*** ヒロ	★★★ ayane ★ Yuko	★★★ あや		
10	11	12	13	15		
10:30~11:45(75 2))	13:30~14:45(75 分)	13:30~14:45(75分) Aスタジオ↓	13:30~15:00	9:30~10:45⑺5分)		
やさしくのばすヨガ	ハタヨガ	リラックスのためのヨガ 朝活シリーズ		モーニングヨガ		
★~★★ 上□	★★ ie (アイ)	★ ayane 7:15~8:00(45分)		★ ie (アイ)		
13:30~14:45(75分)	15:15~16:30(75分)	15:15~16:30(75分) 朝ヨガーなごみ-	★ Natsumi	11:15~12:30(75分)		
ポールストレッチ&ヨガ	ハタヨガ	骨盤調整ヨガ MAKI		ヴィンヤサヨガ		
* LO	★ ie (アイ)	★★ ayane		★★~★★★ ie(P1)		
18:00~19:00(60分) 18:30~19:45(75分)	18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)	18:00~19:00(60分) 18:30~19:30(60分)		13:00~14:15(75分)		
デトックスヨガ アロマリラックスヨガ	リラックスのためのヨガ ゆったりフローヨガ	リラックスヨガ ストレッチピラティス		パワーヨガ		
★~★★ Megumi ★ MAKI	★ ayane ★~★★ さき	★ あや ★ ともみ	★★ ayane ★ Yuko	★★★ あや		
19:30~20:30(60分)	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分)	19:30~20:30(60分) 20:00~21:00(60分) ビギナーヨガ 姿勢改善ピラティス		14:45~16:00(75分)		
リラックスヨガ ★ Megumi	骨盤調整ヨガ ゆったりくつろぎヨガ ★★ avane ★ さき	ビギナーヨガ 姿勢改善ピラティス ★~★★ あや ★~★★ ともみ		肩こり解消ヨガ ★ あや		
★ Megumi	★★ ayane ★ さき	*~** @.6 *~** C.D.D	★ ayane ★~★★ Yuko	* 00.40		

1 9:30~10:45(тбф) モーニングヨガ ★ Megumi 11:15~12:30(тбф) デトックスヨガ ★★ Megumi 13:00~14:15(тбф) バワーヨガ ★ あや 14:45~16:00(тбф) ストレス解消ヨガ ★ MAKI 11:15~12:30(тбф) アロマヨガ ★★ MAKI 11:15~12:30(тбф) ストレス解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тбф) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тбф) アロマヨガ ★★ Eri 11:00~12:15(тбф) アロマヨガ ★★ Eri 11:15~12:30(тбф) アロマヨガ ★★ Eri 11:15~12:30(тбф) バワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(тбф) バワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(тбф) バワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(тбф) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тбф) 肩こり解消ヨガ ★ あや	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, ,
** Megumi 11:15~12:30(r5分) デトックスヨガ ** Megumi 13:00~14:15(r5分) パワーヨガ ** あや 14:45~16:00(r5分) 月こり解消ヨガ ** MAKI 11:15~12:30(r5分) ストレス解消ヨガ ** MAKI 13:00~14:15(r5分) 月こり解消ヨガ ** あや 14:45~16:00(r5分) 月こり解消ヨガ ** あや 14:45~16:00(r5分) 月こり解消ヨガ ** あや 14:45~16:00(r5分) パワーヨガ ** あや 11:15~12:30(r5分) パワーヨガ ** あや 11:15~12:30(r5分) パワーヨガ ** あや 11:15~12:30(r5分) アロマヨガ ** を また 15 9:30~10:45(r5分) モーニングヨガ ** また 16 9:30~10:45(r5分) ディンヤサヨガ ** ie (アイ) 11:15~12:30(r5分) ヴィンヤサヨガ ** ** あや 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ** を また 11:00~12:15(r5分) ※ 会勢改善ヨガ ** を また 12:45~14:00(r5分) ※ 会勢改善ヨガ ** を また	1	2
★ Megumi 11:15~12:30(тбф) デトックスヨガ ★★ Megumi 13:00~14:15(тбф) パワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(тбф) 月こり解消ヨガ ★	9:30~10:45⑺5分)	
★ Megumi 11:15~12:30(тбф) デトックスヨガ ★★ Megumi 13:00~14:15(тбф) パワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(тбф) 肩こり解消ヨガ ★ あや 8 9:30~10:45(тбф) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 11:15~12:30(тбф) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(тбф) 月こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тбф) パワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(тбф) パワーヨガ ★★ あや 11:15~12:30(тбф) パワーヨガ ★★ あや 11:15~12:30(тбф) パワーヨガ ★★ あや 11:15~12:30(тбф) アロマヨガ ★★		
11:15~12:30(r5分) デトックスヨガ ★★ Megumi 13:00~14:15(r5分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(r5分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 8 9:30~10:45(r5分) アレス解消ヨガ ★★ MAKI 11:15~12:30(r5分) 肩こり解消ヨガ ★★ あや 14:45~16:00(r5分) 肩こり解消ヨガ ★★ あや 14:45~16:00(r5分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(r5分) アロマヨガ ★★ あや 14:45~16:00(r5分) パワーヨガ ★★★ あや 11:10~12:15(r5分) 変勢改善ヨガ ★ を Eri 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ★★ Eri 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ★★ Eri 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ★★ Eri 11:15~12:30(r5分) アロマヨガ ★★ を を Eri 11:15~12:30(r5分) アロマヨガ ★★ あや 11:15~12:30(r5分) アロマヨガ ★★★ あや 11:15~12:30(r5分) アロマヨガ ★★ を を Eri 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ★★ を を Eri 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ★★ を を Eri 11:00~12:15(r5分) アロマヨガ ★★ を Eri		
#★ Megumi ★ Eri 13:00~14:15(75分) 次ワーヨガ ★★ あや 14:45~16:00(75分) 元ングアロマ ★ MAKI 13:00~14:15(75分) 元ングアロマ ★ MAKI 13:00~14:15(75分) 元ンが解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(75分) 元ングラーヨガ ★★ あや 15		11:00~12:15(75分)
★★ Megumi 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(т5分) 肩こり解消ヨガ ★ MAKI 11:15~12:30(т5分) 月こり解消ヨガ ★ あや 15 9:30~10:45(т5分) ドーニングアロマ ★ MAKI 13:00~14:15(т5分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 15 9:30~10:45(т5分) ビーニングヨガ ★ ★ あや 15 15 16 9:30~10:45(т5分) ヴィンヤサヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(т5分) ヴィンヤサヨガ ★ ********* ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★ ********* ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★ ******** ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★ ******* ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グランヤサヨガ ★ ******* ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グランドサヨガ ★ ******* ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グランドサヨガ ★ ******* ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グランドサヨガ ★ ****** ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グランドサヨガ ★ ***** ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グランドサヨガ ★ ***** ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) グラシンドサヨガ ★ ***** ie (アイ) 13:00~12:15(т5分) グラシンドサヨガ ★ ***** ie (アイ) 12:45~14:00(т5分) グラシンド・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カー		アロマヨガ
13:00~14:15(r5分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(r5分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 8 9:30~10:45(r5分) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(r5分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(r5分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(r5分) パワーヨガ ★★ あや 15 9:30~10:45(r5分) モーニングヨガ ★ ★ あや 15 9:30~10:45(r5分) アロマヨガ ★★ まや 11:15~12:30(r5分) アロマヨガ ★★		★ Eri
★★★ あや 14:45~16:00(rs分)		
14:45~16:00(rsa) 肩こり解消ヨガ ★ あや 8 9:30~10:45(rsa) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(rsa) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(rsa) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(rsa) パワーヨガ ★ ★ あや 15 9:30~10:45(rsa) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rsa) ヴィンヤサヨガ ★*~*** ie (アイ) 11:00~12:15(rsa) アロマヨガ ★ を Eri 16 9:30~10:45(rsa) デーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rsa) ヴィンヤサヨガ ★*~*** ie (アイ) 13:00~14:15(rsa) パワーヨガ ★ ★ あや 14:45~16:00(rsa) 肩こり解消ヨガ 本 ★ ま を と Eri	パワーヨガ	姿勢改善ヨガ
14:45~16:00(rsa) 肩こり解消ヨガ ★ あや 8 9:30~10:45(rsa) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(rsa) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(rsa) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(rsa) パワーヨガ ★ ★ あや 15 9:30~10:45(rsa) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rsa) ヴィンヤサヨガ ★*~*** ie (アイ) 11:00~12:15(rsa) アロマヨガ ★ を Eri 16 9:30~10:45(rsa) デーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rsa) ヴィンヤサヨガ ★*~*** ie (アイ) 13:00~14:15(rsa) パワーヨガ ★ ★ あや 14:45~16:00(rsa) 肩こり解消ヨガ 本 ★ ま を と Eri	★★★ あや	
* あや 9 9:30~10:45(тбか) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(тбか) ストレス解消ヨガ ★ MAKI 13:00~14:15(тбか) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тбか) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(тбか) ヴィンヤサヨガ ★******** ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) バワーヨガ ★ ******** ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) バワーヨガ ★ ******** ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) パワーヨガ ★ ********* ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) パワーヨガ ★ ********* ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) パワーヨガ ★ ********* ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) パワーヨガ ★ ********** ie (アイ) 13:00~14:15(тбか) アロマヨガ ★ ************** を参う改善ヨガ ★ **********	14:45~16:00(75分)	
8 9:30~10:45(r5分) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(r5分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(r5分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(r5分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(r5分) ヴィンヤサヨガ ★★** ie (アイ) 13:00~14:15(r5分) ヴィンヤサヨガ ★★** ie (アイ) 13:00~14:15(r5分) パワーヨガ ★★** ie (アイ) 13:00~14:15(r5分) パワーヨガ ★★** ie (アイ) 13:00~14:15(r5分) パワーヨガ ★★** あや 14:45~16:00(r5分) 肩こり解消ヨガ	肩こり解消ヨガ	
9:30~10:45(тб分) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(тб分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(тб分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 15 9:30~10:45(тб分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(тб分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 15:00~14:15(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(тб分) 肩こり解消ヨガ	★ あや	
9:30~10:45(тб分) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(тб分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(тб分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 15 9:30~10:45(тб分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(тб分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 15:00~14:15(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(тб分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(тб分) 肩こり解消ヨガ	ρ	Q
**** MAKI *** 11:15~12:30(r5分)	•	9
★ MAKI 11:15~12:30(rs分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(rs分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(rs分) パワーヨガ ★★ あや 15 9:30~10:45(rs分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rs分) ヴィンヤサヨガ ★★** ie (アイ) 13:00~14:15(rs分) パワーヨガ ★ **** ie (アイ) 13:00~14:15(rs分) パワーヨガ ★★** bや 14:45~16:00(rs分) パワーヨガ ★★** あや 14:45~16:00(rs分) 肩こり解消ヨガ		
11:15~12:30(rs分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(rs分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(rs分) パワーヨガ ★ ★ あや 15 9:30~10:45(rs分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rs分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(rs分) パワーヨガ ★ ** * * * * * * * * * * * * * * * * *		
ストレス解消ヨガ ★★ MAKI 13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや 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 ★ 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) アロマヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ		11.00~12.15/75-0
★★ MAKI 13:00~14:15(rs分)		
13:00~14:15(rs分)		, — , —, 5
属こり解消ヨガ ★ あや 14:45~16:00(rsæ) パワーヨガ ★★★ あや 15 9:30~10:45(rsæ) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rsæ) ヴィンヤサヨガ ★★~*★★ ie (アイ) 13:00~14:15(rsæ) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(rsæ) 肩こり解消ヨガ		
★ あや ★★ Eri 14:45~16:00(rs分) パワーヨガ ★★ あや 15		
14:45~16:00(rs分) パワーヨガ ★★★ あや 15 9:30~10:45(rs分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rs分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(rs分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(rs分) 肩こり解消ヨガ		
パワーヨガ ★★★ あや 15 9:30~10:45(тбか) モーニングヨガ ★ ie (ア1) 11:15~12:30(тбか) ヴィンヤサヨガ ★★~*★★ ie (ア1) 13:00~14:15(тбか) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(тбか) 肩こり解消ヨガ		A LII
★★★ あや 16 9:30~10:45(rsæ) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(rsæ) ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(rsæ) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(rsæ) 肩こり解消ヨガ		
15 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		
9:30~10:45(т5分) モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(т5分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(т5分) 肩こり解消ヨガ		40
モーニングヨガ ★ ie (アイ) 11:15~12:30(т5分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(т5分) 肩こり解消ヨガ		16
★ ie (P1) 11:15~12:30(т5分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie (P1) 13:00~14:15(т5分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(т5分) 肩こり解消ヨガ		
11:15~12:30(rs分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie (アイ) 13:00~14:15(rs分) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(rs分) 肩こり解消ヨガ		
ヴィンヤサヨガ ★★~★★ ie (アイ) 13:00~14:15(ፕቴቃ) パワーヨガ ★★★ あや 14:45~16:00(ፕቴቃ) 肩こり解消ヨガ		11 00 10 15
~* ie (アイ)		
13:00~14:15(тьか) パワーヨガ ★★★ あや ★★ Eri 14:45~16:00(тьか) 肩こり解消ヨガ		, - , -, -, -, -
パワーヨガ		
★★★ あや ★★ Eri 14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ		
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ		
肩こり解消ヨガ		★★ Eri
★ あや		
	★ あや	

												. –			
月		火		水			木				土				
Α	В	Α		В	ı	A	В			Α	В		Α		A
17 18			19		20				22	23	(祝)				
10:30~11:45(75分)	Aスタジオ↓	13:30~14:45(7	5分)		13:30~1	4:45 (75分)			13:30~	~15:00(90分)		9	9:30~10:45⑺5分)		
ポールストレッチ&ヨガ	朝活シリーズ	ハタヨガ			骨盤調	整ヨガ			R:	急ヨガ			モーニングヨガ		
★ Ł□	7:15~8:00(45分)	★ ie (7-	()		**	ayane			PE	会コ /J			★ あずさ		
	朝ヨガ-背筋ピンッ!-	15:15~16:30(7	分)		15:15~1	6:30(75分)			*	Natsumi			11:15~12:30(75分)	11:00~	12:15(75分)
	あずさ	ハタフロー			リラックスの	りためのヨガ					全会員様		姿勢改善ヨガ	アロ	マヨガ
		★★ ie (7-	()		*	ayane					参加可能(500円)		★★ あずさ	*	Eri
18:00~19:00(60分)	18:30~19:45(75分)	18:00~19:00(6		0~19:30(60分)			18:30~19	30(60分)	18:00~	~19:00(60分)	\downarrow \downarrow		13:00~14:15(75分)		14:00(75分)
リラクゼーションヨガ	ストレス解消ヨガ	骨盤調整ヨカ	りゅった ゆった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	こりくつろぎヨガ	ビギナ	ーヨガ	ポールストレ	ッチ&ヨガ	リラックス	スのための∃ガ	18:45~20:00(75 分)		肩こり解消ヨガ	ヴィン	アサヨガ
★ ゆかり	★~★★ MAKI	★★ ayar	,	★ さき	★ ~ ★ ★		*	LO.	*	ayane	アロマキャンドルナイトヨガ	L	★ あや	**~**	r Eri
19:30~20:30(60分)		19:30~20:30(6					20:00~21				~ ≜ クリスマスブレンド ♣ ^	1.	4:45~16:00(75分)		
デトックスヨガ		リラックスのための			おやすみリ	ラックスヨガ			骨盤	調整ヨガ	レベルフリー Yuko		パワーヨガ		
★ ~★★ ゆかり		★ ayar	ne ★ ~	★ ★ さき	*	あや	**~***	LO.	**	ayane		L	★★★ あや		
24 ((振)		25			2	6			2	27		28(金)	29	(土)
		13:30~14:45(7	5分)		13:30~1	4:45(75分)			13:30~	~15:00(90分)		/	Aスタジオ↓	歳末特別	引イベント
		ハタフロー			リラックスの	りためのヨガ			R	急ヨガ		7:	00~8:00(60分)	10:00~	2:00(120分)
		★★ ie (7-	()		*	ayane			1 12	≍ □/J		朝三	ヨガ -気分爽快!-	誰でもで	きちゃう!?
11:00~12:15(75分)		15:15~16:30(7	5 分)			6:30(75分)			*	Natsumi			Megumi	108回	太陽礼拝
自分にくつろぐヨガ		ハタヨガ			骨盤調	整ヨガ						E	Bスタジオ↓		MAKI
★ Yuko]	★ ie (7-				ayane							:30~14:45(75 分)	12:00	~13:00
12:45~14:00(75分)		18:00~19:00(6					18:30~19				18:30~19:45(75分)		分にくつろぐヨガ		参加の
呼吸を深めるフローヨガ]	リラックスのための			リラック	フスヨガ	ストレッチビ			調整ヨガ	アロマリラックスヨガ	*		ティー	・タイム
★★ Yuko]			★★ さき	*	あや		ともみ	**	,	~年末スペシャル~		:15~19:30(75 分)	^^=	↑ • ★ +n =1 4 ×
		19:30~20:30(6					20:00~21			~20:30(60分)	★ MAKI		末デトックスヨガ		参加可能 0円)
		陰ヨガ		こりくつろぎヨガ			姿勢改善と			スのための∃ガ			〒1年に感謝を込めて~		
		★★★ ayar	ne 🔰	★ さき	*~**	あや	★ ~ ★ ★	ともみ	*	ayane		★ ~⊀	★★ Yuko		31(月)
												全2	フラス、全会員様	~年末年	始休業~

≪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
- ※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❸

≪イベント・特別クラス情報≫

20日 「アロマキャンドルナイトヨガ ~△クリスマスブレンド鼻~」

29日 「誰でもできちゃう!?108回太陽礼拝」

※全会員様、参加費各¥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≫

全ソフス、全会員様 ↑参加可能↑

(年始は4日から 営業します)

- ・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)
- ・十曜日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
- ・28日は終日全クラス、全会員様ご参加いただけます
- •29日はイベントクラスのみ開催となります(5階受付は営業いたしておりません)

≪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@

