ヨガスタジオatama

12月　レッスンカレンダー

【営業時間】平日12:30～21:00　土9:00～16:30　日祝10:30～14:00
【定休日】 金曜　　【TEL】06-6484-6619

予約・ｷｬﾝｾﾙ連絡　✉ mail@yoga-atama.com
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）
- 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Megumi先生が加わりました。クラス後のアンケートにご協力お願いします
- **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）

A　7階フロア（定員15名）　　B　5階フロア（定員10名）

≪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～」
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

週替わり開催！「朝活シリーズ　始めよう！朝ヨガ」
12（水）/17（月）各日 7:15～8:00
28（金） 7:00～8:00
※ 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！

月 A	月 B	火 A	火 B	水 A	水 B	木 A	木 B	土 A	日 A
3		**4**		**5**		**6**		**1**	**2**
10:30～11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30～14:45(75分) リラックスヨガ ★ あずさ		13:30～14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Megumi	
13:30～14:45(75分) やさしくのばすヨガ ★～★★ ヒロ		15:15～16:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★～★★ あずさ		15:15～16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane				11:15～12:30(75分) デトックスヨガ ★★ Megumi	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) 姿勢改善ヨガ ★★ 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) 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	
10		**11**		**12**		**13**		**15**	**16**
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	Aスタジオ↓ 朝活シリーズ 7:15～8:00(45分) 朝ヨガ -なごみ- MAKI	13:30～15:00(90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		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				11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★★ ie（アイ）	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 ★～★★ Megumi	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	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) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:30～20:30(60分) リラックスヨガ ★ Megumi		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) 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
17		**18**		**19**		**20**		**22**	**23(祝)**
10:30～11:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	Aスタジオ↓ 朝活シリーズ 7:15～8:00(45分) 朝ヨガ-背筋ピンッ!- 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		13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	全会員様 参加可能(500円) ↓↓	9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ あずさ	
		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				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) 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	18:45～20:00(75分) アロマキャンドルナイトヨガ ～🔔クリスマスブレンド🎄～ レベルフリー Yuko	13:00～14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45～14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★★ 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		14:45～16:00(75分) パワーヨガ ★★★ あや	
24(振)		**25**		**26**		**27**		**28(金)**	**29(土)**
		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		13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		Aスタジオ↓ 7:00～8:00(60分) 朝ヨガ -気分爽快!- Megumi	歳末特別イベント 10:00～12:00(120分) 誰でもできちゃう!? 108回太陽礼拝 Eri & MAKI
11:00～12:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ 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				Bスタジオ↓ 13:30～14:45(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	12:00～13:00 自由参加の ティータイム
12:45～14:00(75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		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	18:30～19:45(75分) アロマリラックスヨガ ～年末スペシャル～ ★ MAKI	18:15～19:30(75分) 年末デトックスヨガ ～今年1年に感謝を込めて～ ★～★★ Yuko	↑↑ 全会員様参加可能 (500円)
		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) リラックスのためのヨガ ★ ayane		全クラス、全会員様 ↑参加可能↑	**30(日)31(月)** ～年末年始休業～ (年始は4日から 営業します)

≪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😊

≪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🎄～」
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≫

- 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
- **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@