

1日(火) ~ 3日(木) 年始休業

《お知らせ》

- ・新年は4日より営業します。2019年もよろしくお願ひ致します
- ・4日(金)~6日(日)の期間は、全会員様ご利用可能な新春特別期間です  
また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です  
(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)
- ・「おはよう朝ヨガ」は全会員様ご参加可能です。会員プランにより参加条件が  
異なりますので用紙下部(裏面)または店内掲示を参照ください
- ・新しく未聡(みさと)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

全クラス  
全会員様  
参加可能

A 7階フロア (定員15名)  
B 5階フロア (定員10名)

4(金)特別営業	5(土)	6(日)
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
13:30~14:45(75分) からだのび~る ★ ポールストレッチヨガ ヒロ 元気な一年のスタートに♪	9:30~10:45(75分) 今年も朝からスッキリ! ★ 新春モーニングヨガ MAKI	9:30~10:45(75分) 初春の香り清らかに🌸 ★ モーニングアロマヨガ Eri
15:15~16:30(75分) 爽快☆ストレス解消ヨガ ★★ 正月太り撃退! MAKI	11:15~12:30(75分) 寝正月を吹き飛ばせ! ★★ ストレス解消ヨガ MAKI	11:15~12:30(75分) キレイな姿勢で良き一年☆ ★★ 姿勢改善ヨガ Eri
18:00~19:00(60分) 新春アロマ ★~★★ フレッシュヨガ Yuko	13:00~14:15(75分) 楽に楽しく健康に! ★ 新春リラックスヨガ Megumi	13:00~14:15(75分) ごきげんな午後の ★ やさしいアロマヨガ Eri
19:30~20:30(60分) 笑顔で一年ハッピーに ★ くつろぎヨガ Yuko	14:45~16:00(75分) 年明け元気に快活に ★★ エナジーフローヨガ Megumi	全クラス全会員様 参加可能

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
7		8		9		10		12	13
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) アロマヨガ ★~★★ Yuko 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ Yuko 15:15~16:30(75分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane 15:15~16:30(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 ★ あずさ 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ あずさ 13:00~14:15(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき 14:45~16:00(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri 12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ 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) 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) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	13:00~14:15(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき 14:45~16:00(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		19:30~20:30(60分) 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(祝)		15		16		17		19	20
		13:30~14:45(75分) リラックスヨガ ★ あずさ 15:15~16:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ あずさ	7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ MAKI	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡 11:15~12:30(75分) スローフローヨガ ★★ 未聡	
11:00~12:15(75分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko		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) リラックスヨガ ★ Megumi	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
12:45~14:00(75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		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) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
21		22		23		24		26	27
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ストレス解消ヨガ ★~★★ MAKI	Aスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ Yuko	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		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Megumi	
		15:15~16:30(75分) アロマリラックスヨガ ★ MAKI		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				11:15~12:30(75分) デトックスヨガ ★★ Megumi	11:00~12:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき
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	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) ゆったりフローヨガ ★★ さき	12:45~14:00(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき
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) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	
28		29		30		31			
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	Aスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ MAKI	13:30~14:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi			
		15:15~16:30(75分) スローフローヨガ ★~★★ 未聡		15:15~16:30(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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ あずさ	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) アロマリラックスヨガ ★ MAKI	18:30~19:30(60分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		19:30~20:30(60分) 快眠のためのヨガ ★ あずさ	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) ストレス解消ヨガ ★~★★ MAKI	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ 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》

4日(金)~6日(日)の新春特別期間のクラスにご参加いただき素晴らしい新年のスタートをお楽しみください  
イベントクラスは翌月以降までお待ちください◎

《お知らせ》

- ・「おはよう朝ヨガ」は全会員様ご参加可能です。会員プランにより参加条件が異なりますので下記又は店内掲示参照、又は受付までお問合せください
  - フルタイム会員様 → 朝ヨガ+昼・夜のレッスン同日2本参加可
  - 休日会員様 → 朝ヨガ参加可
  - 平日昼会員様 → 朝ヨガと昼のレッスンの中で1日1本参加可
  - 平日月4回会員様 → 朝ヨガ+昼・夜のレッスン同日2本参加可(チケット1回分で)
  - チケット会員様 → お持ちのチケット1回分、又は朝ヨガ1回券(2,000円)で参加可
- 《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@

