

《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用紙下部(裏面)または店内掲示を参照ください

・11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、チケット会員様はチケット1回分でご参加可能です

・新しく七海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

《イベント・特別クラス情報》

2月はイベントクラスの実施ありません

11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

A 7階フロア (定員15名)
B 5階フロア (定員10名)

月		火		水		木	
A	B	A	B	A	B	A	B
4		5		6		7	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(PI)	13:30~14:45(75分) 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	
		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(PI)		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane			
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 ★ とみみ	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) 自分に<つる<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<つるぎ>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
11(祝)		12		13		14	
10:30~12:00(90分) アロマでツボヨガ ~休日リラックス~ ★ MAKI		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(PI)	13:30~14:45(75分) 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ ie(PI)		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane			
12:30~14:00(90分) きれいに脂肪燃焼! エネルギーフローヨガ ★★ 七海		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ゆったり<つるぎ>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
		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<つる<ヨガ ★ Yuko

← ←
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)

土	日
A	A
2	3
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(PI)	
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie(PI)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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
14:45~16:00(75分) エネルギーフローヨガ ★★ Megumi	
9	10
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) ゆったり<つるぎ>ヨガ ★ さき
13:00~14:15(75分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	12:45~14:00(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき
14:45~16:00(75分) リラックスヨガ ★ 七海	
16	17
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	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:00~14:15(75分) リラックスヨガ ★ Megumi	12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
14:45~16:00(75分) エネルギーフローヨガ ★★ Megumi	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
18 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		19 13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ) 15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		20 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		21 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		23 9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ MAKI 11:15~12:30(75分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI	24 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) 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) エナジーフローヨガ ★★ 七海	14:45~16:00(75分) リラックスヨガ ★ 七海
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		
25 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		26 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) 15:15~16:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		27 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		28 13:30~15:00(90分) アロマリラックス ヨガ ★ MAKI		A 7階フロア (定員15名)	
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	B 5階フロア (定員10名)	
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		

《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 → チケット1回で参加可。朝+昼・夜のレッスン同日2本参加可(チケット1回分)

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

《イベント・特別クラス情報》

2月はイベントクラスの実施ありません

11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

《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初め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③

《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@

