

《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

《イベント・特別クラス情報》

21日 「脂肪燃焼 冬太り解消！スタイルアップ♡NYヴァンヤサ」

※ 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

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(アイ)	13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	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) アロマリラクソスヨガ ★ 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) スローフローヨガ ★~★★ 未聡	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) アロマリラクソスヨガ ★ 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) 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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ	19:30~20:30(60分) ストレス解消ヨガ ★~★★ MAKI	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko
11		12		13		14	
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(アイ)	13:30~14:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	13:30~14:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	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) ハタヨガ ★★ ie(アイ)	15:15~16:30(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	15:15~16:30(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	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) スローフローヨガ ★~★★ 未聡	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) リラクソスヨガ ★ 七海	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko
19:30~20:30(60分) デトックスヨガ ★~★★ ゆかり		19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	19:30~20:30(60分) おやすみリラクソスヨガ ★ あや	20:00~21:00(60分) 体幹エクササイズ ★~★★ ヒロ	19:30~20:30(60分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko

土	日
A	A
2	3
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 七海	
11:15~12:30(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:00~14:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45~16:00(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき	
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) アロマヨガ ★ Eri
13:00~14:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★~★★ Eri
14:45~16:00(75分) リラクソスヨガ ★ Megumi	
16	17
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★~★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:00~14:15(75分) リラクソスヨガ ★ 七海	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	

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) リラクスのためのヨガ ★ ayane 15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		21(祝) 11:15~12:45(90分) 脂肪燃焼 冬太り解消! スタイルアップ♡ NYヴァンヤサ オールレベル 未聡 全会員様 参加可能(500円) ← ← 2本連続参加OK (フル会員様、休日会員様)		23 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	24 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 ★~★★ ゆかり	18:30~19:45(75分) アロマリラクソスヨガ ★ 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) リラクソスヨガ ★ あや	18:30~19:30(60分) ストレッチピラティス ★ ともみ	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	13:00~14:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
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	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		14:45~16:00(75分) リラクソスヨガ ★ Megumi		
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane		28 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		30 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	31 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) リラクソスヨガ ★ 七海	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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	19:30~20:30(60分) おやすみリラクソスヨガ ★ 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 ★★ 七海	A 7階フロア (定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

《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》

21日 「脂肪燃焼 冬太り解消！スタイルアップ♡NYヴァンヤサ」

※ 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

《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@

