

月		火		水		木		土	日				
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A				
1 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		2 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		3 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 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや		4 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		5 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) エナジーフローヨガ ★~★★ 七海		6 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) リラクスのためのヨガ ★ 七海 14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海		7 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	
8 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		9 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) 15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		10 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 18:00~19:00(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや 19:30~20:30(60分) おやすみリラクスのためのヨガ ★ あや		11 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		12 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) エナジーフローヨガ ★~★★ 七海		13 9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ miho 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ miho 13:00~14:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi 14:45~16:00(75分) リラクスのためのヨガ ★ Megumi		14 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	
15 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		16 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) 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		17 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 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) ビギナーヨガ ★~★★ あや		18 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		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) 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		20 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 13:00~14:15(75分) リラクスのためのヨガ ★ 七海 14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海		21 9:30~10:45(75分) アロマヨガ ★ Eri 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri 13:15~14:45(90分) 春爛漫🌸チャクラヨガ & 歌うヨガ🎵キールタン レベルフリー Yuko ↑全会員様↑ 参加可能(500円)	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
22		23		24		25		27	28
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)	Aスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ miho	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 ★ 未聡	
		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) スローフローヨガ ★★ 未聡	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ 七海	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) ピギナーヨガ ★~★★ 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) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko	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) エナジーフローヨガ ★~★★ 七海		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) リラックスヨガ ★ Megumi	

29(祝)		30(祝)	
<p>~ 連休特別期間 平成から新元号へ ~ 全会員様、全クラス参加可能</p>			
11:00~12:15(75分) マインドフルネスヨガ ★★ MAKI	2本連続参加OK (フル会員様、休日会員様)	11:00~12:15(75分) 休日のびのびリラックスヨガ ★ ie(アイ)	2本連続参加OK (フル会員様、休日会員様)
12:45~14:00(75分) アロマリラックスヨガ ★ MAKI		12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ)	

《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

- ・29(月)、30(火)は全会員様ご参加可能です
- ※平日月4回会員様、チケット会員様もチケット1回分でご参加可能です
- ・21日、フルタイム会員様と休日会員様はイベントクラスと通常クラスの2本参加可能です
- ・新しくmiho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

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア

《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☺

《イベント・特別クラス情報》

21日 「春爛漫🌸チャクラヨガ&歌うヨガ♪キールタン」

※ 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

《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@

