

《お知らせ》

・5月4日はGW休業致します☹
・1(水)~6(月)は、全会員様ご利用可能な連休特別期間です
※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
※フルタイム会員様、休日会員様は同日2クラス受講も可能です

・12日(日)のパークヨガイベントは全会員様ご参加可能です。雨天中止の場合は、Aスタジオでの通常レッスンになり、その場合も全会員様ご参加可能です。通常レッスンの場合、会員様は参加費無料になりますが、ご参加はイベントにご予約の方が優先となります

《イベント・特別クラス情報》

- ① 12日 「春のパークヨガ
~新緑と青空にこころを開いて~」
- ② 25日 「からだとこころに効く
野草茶づくり」

※全会員様、ご参加可能です
詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

1(水・祝)	2(木・祝)	3(金)4(土)		5(日・祝)
A	A	GW休業☹		A
11:00~12:15(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき	11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ゆかり			11:00~12:15(75分) スローフローヨガ ★★ 未聡
12:45~14:00(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	12:45~14:00(75分) デトックスヨガ ★★ ゆかり			12:45~14:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡

~ 連休特別期間 平成から令和へ ~
全会員様、全クラス参加可能

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
6(振)		7		8		9		11	12
11:00~12:15(75分) アロマリラックスヨガ ★ Eri		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 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 ★ 未聡	↓中之島公園↓ 11:00~12:15(75分) 春のパークヨガ ~新緑と青空に こころを開いて~ レベルフリー さき
12:45~14:00(75分) アロマデトックスヨガ ★★ Eri		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) スローフローヨガ ★★ 未聡	天候不良で中止の場合は 下記に変更(Aスタジオ)↓ ※パークヨガ開催時は 実施ありません↓
		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) ビギナーヨガ ★~★★ 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) 'リラックスヨガ ★ Megumi	11:00~12:15(75分) ストレス発散のびのびヨガ ★~★★ さき
		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) おやすみリラックスヨガ ★ 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) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	
13		14		15		16		18	19
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&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) モーニングアロマ ★ miho	
		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ 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 ★★ miho	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	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) リラックスヨガ ★ あや	18:30~19:30(60分) 体幹エクササイズ ★★ 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 ★★ 七海	12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★~★★ Eri
19:30~20:30(60分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		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) ビギナーヨガ ★~★★ あや	20:00~21:00(60分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ 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 ★ 七海	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
20		21		22		23		25	26
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)	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 ★ あずさ	
		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) 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) エナジーフローヨガ ★~★★ 七海	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) ビギナーヨガ ★~★★ 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) アロマヨガ ★ Yuko	14:00~16:00(120分) ☆特別ワークショップ☆ からだどころに 効く野草茶づくり 美し山の草木舎	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 ★ 七海		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) おやすみリラックスヨガ ★ 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) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		
27		28		29		30			
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			
		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					
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) リラックスヨガ ★ 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) 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) ビギナーヨガ ★~★★ 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		

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◎

《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》

①12日「春のパークヨガ ~新緑と青空にこころを開いて~」

②25日「からだどころに効く野草茶づくり」

※ 両イベントとも全会員様、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さいますので予めご了承ください

ヨガスタジオatama

LINE@

