

《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
- ・新しくコリ先生が加わりました。クラス後のアンケートにご協力をお願いします

《イベント・特別クラス情報》

20日 「アロマキャンドルナイトヨガ ～まごころ込めて夏至を迎える夜～」

※ 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		
3 13:30～14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		4 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		5 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		6 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		7 18:30～19:45(75分) アロマリラクゼーションヨガ ★ MAKI 18:30～19:30(60分) ゆったりフローヨガ ★～★★ さき 20:00～21:00(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	
10 13:30～14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		11 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		12 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) おやすみリラクゼーションヨガ ★ あや		13 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) 陰ヨガ ★★★ ayane		14 18:30～19:30(60分) 体幹エクササイズ ★★ ヒロ 20:00～21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★～★★ とみみ	
18:00～19:00(60分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海		18:00～19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:00～19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:00～19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:00～19:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
19:30～20:30(60分) リラクゼーションヨガ ★ 七海		19:30～20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		19:30～20:30(60分) ビギナーヨガ ★～★★ あや		19:30～20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		19:30～20:30(60分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko	
18:00～19:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ 七海		18:00～19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:00～19:00(60分) ビギナーヨガ ★～★★ あや		18:00～19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:00～19:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
19:30～20:30(60分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海		19:30～20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		19:30～20:30(60分) おやすみリラクゼーションヨガ ★ あや		19:30～20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		19:30～20:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

土	日
A	A
1 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	2
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★★ ie(アイ)	11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:00～14:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ 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	
8 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ コリ	9
11:15～12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:00～14:15(75分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	12:45～14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45～16:00(75分) リラクゼーションヨガ ★ 七海	
15 9:30～10:45(75分) モーニングアロマ ★ miho	16
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
13:00～14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	12:45～14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★★ Eri
14:45～16:00(75分) スローフローヨガ ★★ 未聡	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
17		18		19		20		22	23
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ 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	
		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			全会員様 参加可能(500円) ↓↓ 19:00~20:15(75分) アロマキャンドルナイトヨガ ~まごころ込めて夏至を迎える夜~ レベルフリー Yuko	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 ★ miho
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) 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane			13:00~14:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海
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) 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		14:45~16:00(75分) リラックスヨガ ★ 七海	
24		25		26		27		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) 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 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 ★ ユリ	
		15:15~16:30(75分) スローフローヨガ ★★ 未聡		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane			呼吸を深めるフローヨガ	11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ユリ	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) 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		★★ Yuko	13:00~14:15(75分) リラックスヨガ ★ Megumi
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) 姿勢改善ピラティス ★~★★ ともみ	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ 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	

《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》

20日 「アロマキャンドルナイトヨガ ~まごころ込めて夏至を迎える夜~」

※ 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@



A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)