

《お知らせ》

- ・13~15日は夏期休業とさせていただきます☹️
- ・16日金曜は営業致します☺️
- ・10日(土)~18日(日)の期間は、全会員様ご利用可能な夏期特別期間です  
また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です  
(但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります)

《イベント・特別クラス情報》

17日 「サンセットパークヨガ ~黄昏のヨガタイム~」

※ 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	
A	B

5	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:30~19:45(75分) ストレス解消ヨガ ★~★★ MAKI
19:30~20:30(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	

11:00~12:15(75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko	12:45~14:00(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
--	---

12(祝)	
11:00~12:15(75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko	
12:45~14:00(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

火	
A	B

6	
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(PI)	Aスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ miho
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★★ ie(PI)	
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
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

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
18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ 七海	18:30~19:30(60分) 体幹エクササイズ ★★ ヒロ
19:30~20:30(60分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ

13日(火) ~ 15日(木) 夏期休業	
・10日(土)~18日(日)の期間は、全会員様ご利用可能な夏期特別期間です また、この期間フルタイム会員様は同日2クラス受講も可能です (但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります)	

水	
A	B

7	
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
18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ 七海	
19:30~20:30(60分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ

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
18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ 七海	18:30~19:30(60分) 体幹エクササイズ ★★ ヒロ
19:30~20:30(60分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ

16(金)金曜営業	
11:00~12:15(75分) 休日のびのびリラックスヨガ ★ ie(PI)	
12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ie(PI)	

木	
A	B

1	
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	

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
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

8	
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
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) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
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) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

17	
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	
↓中之島公園↓ 17:15~18:30(75分) サンセットパークヨガ ~黄昏のヨガタイム~ レベルフリー 七海	

土	
A	B

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	

9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ miho	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ miho	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
13:00~14:15(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ

10	
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) 代謝アップヨガ ★★ コリ	
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ	

11	
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) 代謝アップヨガ ★★ コリ	
14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ	

18	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	
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	

全会員様  
参加可能(500円) →  
※悪天中止 →

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
19		20		21		22		24	25
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 Yuko	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 ★ あずさ	
		15:15~16:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ 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 ★★ あずさ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	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 ★ 七海	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	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	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★~★★ Eri
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		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) エナジーフローヨガ ★★ 七海	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	14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	
26		27		28		29		31	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ)	Aスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ miho	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 ★ Nao	
		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) デトックスヨガ ★★ Nao	
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	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) エナジーフローヨガ ★★ 七海	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	13:00~14:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	
19:30~20:30(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡		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 ★ 七海	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ ともみ	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	

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》

17日 「サンセットパークヨガ ~黄昏のヨガタイム~」

※ 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@

