

《お知らせ》

・23日(月)は全会員様ご利用可能なサービスデーです♡2本連続参加も可能です♪  
※午前(1本目)のクラス、平日月4回会員様はチケット1回分または¥1,000でご参加可能です  
※午後のイベントクラスは全会員様、ワンコイン(¥500)でご参加可能です

・ご予約やキャンセルは新予約システム(クービック)が便利です → 裏面QRコードあり  
・ご予約のない参加や無断キャンセルが多い方はご利用を控えていただく場合もあります

《イベント・特別クラス情報》

23日 「ヨガと瞑想 ~瞑想 はじめの一歩~」

※ 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		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	
2		3		4		5		7	8
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) 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<つるぎ>ヨガ ★ Yuko	13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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<つるぎ>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 ★~★★ とみみ	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:45~16:00(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	
9		10		11		12		14	15
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) リラクスのためのヨガ ★ 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				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) 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<つるぎ>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) スローフローヨガ ★★ 未聡		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) おやすみリラックスヨガ ★ 七海	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分に<つるぎ>ヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) 'リラックスヨガ ★ Megumi	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
16(祝)		17		18		19		21	22
11:00~12:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		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) ハタヨガ ★★ ヒロ		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	
12:45~14:00(75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko		15:15~16:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ				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) アロマリラックスヨガ ★ MAKI	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) デトックスヨガ ★★ Nao	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 ★ 七海	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
		19:30~20:30(60分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI	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) リラックスヨガ ★ Nao	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 ★★ 七海	
23(祝)		24		25		26		28	29
10:45~12:15(90分) 脂肪燃焼フローヨガ & ポールストレッチ ★★ ヒロ	全会員様 参加可能(無料) ←←	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) 肩こり解消ヨガ ★ コリ		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
13:00~14:30(90分) ヨガと瞑想 ~ 瞑想 ~ はじめての一歩 オールレベル Takashi (ゲスト講師)	2本連続参加OK 全会員様 参加可能(500円) ←←	15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ				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
		18:00~19:00(60分) ストレス解消ヨガ ★★ MAKI	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) リラックスヨガ ★ Nao	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	13:00~14:15(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		19:30~20:30(60分) アロマリラックスヨガ ★ MAKI	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) デトックスヨガ ★★ Nao	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ	
30									
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ									
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								
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡									

### 《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◎

### 《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 → LINEで情報GET!
- ・予約、変更、キャンセルに便利な「予約カレンダー」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

新着情報を逃さず

LINE  
友だち登録



レッスンご予約は

予約  
カレンダー



A 7階フロア  
(定員15名)

B 5階フロア  
(定員10名)