

A 7階フロア (定員15名)  
B 5階フロア (定員10名)

月	
A	B

7	
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	

14(祝)	
11:00~12:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ	
12:45~14:00(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	

火	
A	B
1	
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
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	18:30~19:30(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき
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

8	
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
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	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ miho
19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ヨガ ★★ miho

15	
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
15:15~16:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ)	
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
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

水	
A	B
2	
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) 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

9	
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) 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
19:30~20:30(60分) 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

16	
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) 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

木	
A	B
3	
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	18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko

10	
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	18:30~19:30(60分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko
	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

17	
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	18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko

土	
A	
5	
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) リラックスヨガ ★ 七海	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ Eri

12	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ ie(アイ)	
13:00~14:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
14:45~16:00(75分) リラックスヨガ ★ Megumi	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

19	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ あずさ	
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ あずさ	
13:00~14:15(75分) リラックスヨガ ★ 七海	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ Eri

日	
A	
6	
	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ Eri

13	
	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

20	
	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★~★★★ Eri

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
21		22 (祝)		23		24		26	27
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		11:00~12:15 (75分) リラックスヨガ ★ Nao	全会員様 参加可能(無料) ← ← 2本連続参加OK	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	
18:00~19:00 (60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:30~19:45 (75分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	12:45~14:15 (90分) リズムヨガ♪ ~踊るようにヨガを~ ★★ Nao		15:15~16:30 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	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	11:15~12:30 (75分) デトックスヨガ ★★ Nao
19:30~20:30 (60分) スローフローヨガ ★★ 未聡			全会員様 参加可能(500円) ← ←	18:00~19:00 (60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) 自分にくつろぐヨガ ★ 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
28		29		30		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) 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			
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	15:15~16:30 (75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ)		18:00~19:00 (60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	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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		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	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) アロマヨガ ★~★★ 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👏

### 《イベント・特別クラス情報》

22日 「リズムヨガ♪~踊るようにヨガを~」

※ 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

### 《お知らせ》

•22日(火)は全会員様ご利用可能です♡2本連続参加も可能です♪  
※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 → 下記QRコードより
- 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

### 《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

