

《お知らせ》

- ・新しくManami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
- ・ご予約やキャンセルは新予約システム(クーブック)が便利です
→ 裏面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

《特別クラス情報》

- 週替わり開催！「もっと朝習慣！始めよう朝活ヨガ」
3(日) 7:30~8:30 @中之島公園芝生広場
12(火)/20(水)/28(木) 各日 7:15~8:00 @ASTAZIO
※ 全会員様無料。チケット会員様と一般の皆様は1回ワンコイン(¥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
※ 朝習慣シリーズと昼夜の通常クラス合わせて1日2回参加可能。お勧め！

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 | B | A | B | | |
| 4(振) | | 5 | | 6 | | 7 | | 9 | | 10 | | | |
| 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri | | 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) | | 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 | | | | | |
| 12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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 | | 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri | | | |
| | | 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) ストレス解消ヨガ ★★ 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) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ Yuko | | 13:00~14:15(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami | |
| | | 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) アロマリラックスヨガ ★ MAKI | | 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 | | 14:45~16:00(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami | |
| 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 16 | | 17 | | | |
| 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) | | 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 ★ Manami | | | | | |
| | | 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) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami | | 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 | | 18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane | | 18:00~19:00(60分) リラクソスヨガ ★ 七海 | | 18:00~19:00(60分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami | | 13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ | | 12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★~★★★ Eri | | | |
| 18:30~19:45(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko | | 18:30~19:30(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき | | 18:30~19:30(60分) 体幹エクササイズ ★★ ヒロ | | 18:30~19:30(60分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami | | 20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko | | | | | |
| 19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡 | | 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane | | 19:30~20:30(60分) エナジーフローヨガ ★★ 七海 | | 19:30~20:30(60分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami | | | | | | | |
| | | 20:00~21:00(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき | | 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ | | 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ とみみ | | | | | | | |

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 土 | 日 |
|---|---|--|---|--|---|---|---|--|--------------------------------------|
| A | B | A | B | A | B | A | B | A | A |
| 18 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ | | 19 13:30~14:45(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ) | | 20 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane | | 21 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 23(祝) | 24 |
| 18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡 | | 18:00~19:00(60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 | | 18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane | | 11:00~12:15(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) | 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri |
| 18:30~19:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ Nao | | 18:30~19:30(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき | | 18:30~19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ | | 18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko | | 12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★~★★ ie(アイ) | 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) リラックスのためのヨガ ★ ayane | | 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) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき | | 20:00~21:00(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき | | 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ ともみ | | 20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko | | | |
| 25 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ | | 26 13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) | | 27 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane | | 28 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 30 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Nao | |
| 15:15~16:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ie(アイ) | | 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 | | 15:15~16:30(75分) モーニングフローヨガ レベルフリー Manami | | 11:15~12:30(75分) デトックスヨガ ★★ Nao | |
| 18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡 | | 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 | | 18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane | | 13:00~14:15(75分) リラックスヨガ ★ 七海 | |
| 18:30~19:45(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami | | 18:30~19:30(60分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき | | 18:30~19:30(60分) 体幹エクササイズ ★★ ヒロ | | 18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko | | 14:45~16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海 | |
| 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 | | 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) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき | | 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ ともみ | | 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🙏

《特別クラス情報》

週替わり開催！「もっと朝習慣！始めよう朝活ヨガ」

3(日) 7:30~8:30 @中之島公園芝生広場

12(火)/20(水)/28(木) 各日 7:15~8:00 @Aスタジオ

※ 全会員様無料。チケット会員様と一般の皆様は1回ワンコイン(¥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

※ 朝習慣シリーズと昼夜の通常クラス合わせて1日2回参加可能。お勧め！

《お知らせ》

- ・新しくManami先生が加わりました。クラス後のアンケートにご協力お願いします
- ・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

