ヨガスタジオatama

11月　レッスンカレンダー

【営業時間】平日12:30～21:00　土9:00～16:30　日祝10:30～14:00
【定休日】 金曜　【TEL】06-6484-6619

予約は「予約カレンダー」裏面QRコード、又はお電話で
LINE@ 友だち登録　検索「@tkw8953r」又は裏面QRコードから

≪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
  → 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 @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！

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	A
4（振）		5		6		7		2	3（祝）
		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 ★ ユリ	もっと朝習慣！ 7:30～8:30（60分） 朝焼けパークヨガ レベルフリー MAKI @中之島公園
11:00～12:15（75分） アロマヨガ ★ 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） 代謝アップヨガ ★★ ユリ	
12:45～14:00（75分） 姿勢改善ヨガ ★★ 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） リラックスヨガ ★ ヒロ	18:30～19:30（60分） ストレッチピラティス ★ ともみ	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） リラックスヨガ ★ 七海	11:00～12:15（75分） ゆったりフローヨガ ★★ 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	19:30～20:30（60分） 脂肪燃焼フローヨガ ★★ ヒロ	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） 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	12:45～14:00（75分） ゆったりくつろぎヨガ ★ さき
11		12		13		14		16	17
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↓ もっと朝習慣！ 7:15～8:00（45分） 朝ヨガアロマデトックス レベルフリー Eri	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	18:30～19:45（75分） 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	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） 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami	18:30～19:30（60分） 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13:00～14:15（75分） 肩こり解消ヨガ ★ ユリ	12:45～14:00（75分） ヴィンヤサヨガ ★★～★★★ Eri
19:30～20:30（60分） 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		19:30～20:30（60分） 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） 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） カラダをゆるめるヨガ ★ Manami	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 ★★ ユリ	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
18		**19**		**20**		**21**		**23(祝)**	**24**
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)		13:30～14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	Aスタジオ↓ もっと朝習慣！ 7:15～8:00(45分) 朝ヨガ太陽礼拝 レベルフリー Nao	13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		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
15:15～16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		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				12:45～14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★★ ie(アイ)	12:45～14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
18:00～19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:30～19:45(75分) デトックスヨガ ★～★★ Nao	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		
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) 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		
25		**26**		**27**		**28**		**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) 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	Aスタジオ↓ もっと朝習慣！ 7:15～8:00(45分) モーニングフローヨガ レベルフリー Manami	9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Nao	
		15:15～16:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ 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) デトックスヨガ ★★ Nao	
18:00～19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	18:30～19:45(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami	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 ★ 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	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) アロマヨガ ★～★★ Yuko	14:45～16:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	

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😊

≪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

≪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！

≪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