

《お知らせ》

- ・28日、29日は全会員様ご参加いただけます
- ・29日はイベントクラスのみ開催となります(5階受付は営業いたしていません)

- ・ご予約やキャンセルは予約システム(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》

19日 「アロマキャンドルナイトヨガ ~リラックス&デトックス~」

29日 「108回太陽礼拝 ~笑顔で終えよう令和元年~」

※ 全会員様、参加費各¥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)	アスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ Yuko	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 ★ ie(アイ)	
		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) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★★ ie(アイ)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:30~19:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	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) エネルギーフローヨガ ★★ 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) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ 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) 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 ★~★★ とみみ	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) 肩こり解消ヨガ ★ 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)	アスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ Nao	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 ★ Megumi	
		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) デトックスヨガ ★★ Megumi	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) 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	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	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) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
16		17		18		19		21	22
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 Yuko	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			全会員様 参加可能(500円) ↓↓ 18:45~20:00(75分) アロマキャンドルナイトヨガ ~リラククス&デトックス~ レベルフリー Yuko	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) 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) リラクスのためのヨガ ★ ayane		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) 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) リラククスヨガ ★ 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		14:45~16:00(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ	

23		24		25		26		28	29
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		全会員様 ↓参加可能↓	週末特別イベント 10:30~12:30(120分) 108回太陽礼拝 笑顔で終えよう 令和元年 さき & 七海 ↑↑ 全会員様参加可能 (500円)
		15:15~16:30(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 Yuko	15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane			11:00~12:15(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami		
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) リラククスヨガ ★ 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	18:30~19:45(75分) 年末アロマヨガ ~1年に感謝を込めて~ ★~★★ Yuko	12:45~14:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami	
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane			

30(月)31(火)
~年末年始休業~
(年始は4日から
営業します)

《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

《イベント・特別クラス情報》

19日 「アロマキャンドルナイトヨガ ~リラククス&デトックス~」

29日 「108回太陽礼拝 ~笑顔で終えよう令和元年~」

※ 全会員様、参加費各¥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

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)