

1日(水) ～ 3日(金) 年 始 休 業

《お知らせ》

・新年は4日より営業します。2020年もよろしくお願ひ致します

・4(土)5(日)11(土)12(日)13(月)の5日間は、全会員様ご利用可能な新春特別期間です

※ 4(土)11(土)の二日に限り、フルタイム会員様と休日会員様は
同日2クラス受講も可能です
但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります

4(土)	5(日)
A	A
9:30～10:45(75分) 新年の始まり ★ 新春モーニングヨガ ie(アイ)	↓ 時間注意 ↓ 10:00～11:15(75分) 初春モーニングヨガ ★ ご利益アロマ Eri
11:15～12:30(75分) 心身目覚めるヨガ ★★ はじまりのヴィンヤサ ie(アイ)	11:45～13:00(75分) カラダココロ悦ぶヨガ ★★ アロマデトックス Eri
13:00～14:15(75分) 年初めに整える ★ 肩こりに効くヨガ コリ	← 全クラス全会員様 参加可能
14:45～16:00(75分) 1年のカラダづくりに ★★ 代謝アップヨガ コリ	

月	火	水	木	土	日
A	A	A	A	A	A
6 13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	7 13:30～14:45(75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ) 15:15～16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)	8 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	9 13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Megumi 11:15～12:30(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	12 全クラス全会員様 参加可能 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	18:00～19:00(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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:00～14:15(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami	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	19:30～20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ 七海	19:30～20:30(60分) 陰ヨガ ★★ ayane	14:45～16:00(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami	
13(祝)	14 13:30～14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ) 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 19:30～20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	15 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) リラクスのためのヨガ ★ 七海 19:30～20:30(60分) エナジーフローヨガ ★★ 七海	16 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 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) 肩こり解消ヨガ ★ コリ 14:45～16:00(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	19 11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri 12:45～14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★★★ Eri
11:00～12:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	7:15～8:00(45分) おはよう朝ヨガ Yuko				
12:45～14:00(75分) デトックスフロー ★★ さき					
全会員様 参加可能 ← ←					

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
20		21		22		23		25	26
13:30～14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30～14:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ie(アイ)	Aスタジオ↓ 7:15～8:00(45分) おはよう朝ヨガ ヒロ	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 ★ Manami	
		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) 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) 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	18:30～19:45(75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) 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 ★★ 七海	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	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) アロマヨガ ★ Yuko	14:45～16:00(75分) リラックスヨガ ★ 七海	
27		28		29		30			
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)	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			
		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					
18:00～19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	18:30～19:45(75分) 自分にくつろぎヨガ ★ 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	18:30～19:45(75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) 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			

《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🍀

《お知らせ》

・4(土)5(日)11(土)12(日)13(月)の5日間は、全会員様ご利用可能な
新春特別期間です

※ 4(土)11(土)の二日に限り、フルタイム会員様と休日会員様は
同日2クラス受講も可能です
但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります

《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

《イベント・特別クラス情報》

4(土)～5(日)、11(土)～13(月)の新春特別期間のクラスにご参加いただき
素晴らしい新年のスタートをお楽しみください

イベントクラスは翌月以降までお待ちください😊

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

