

《お知らせ》

- ・24日(月)は全会員様ご利用可能です。ご予約はお早めに☺
- ・新しくNANA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WEB予約システム(クービック)からお願いします
→ 下記(裏面)QRコードから
→ 予約管理アプリを使うとより便利に
- ・ご予約のない参加や無断キャンセル、直前の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》

24日 「誰でも歓迎! はじめてのアシュタンガヨガ」

※ 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

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
3		4		5		6		1	2
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)	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) アロマヨガ ★~★★ Yuko	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) リラックスヨガ ★ 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 ★~★★ とみみ	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) エネルギーフローヨガ ★★ 七海	
10		11(祝)		12		13		8	9
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ				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 ★ コリ	
		11:00~12:15(75分) 休日のびのびリラックスヨガ ★ 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) 代謝アップヨガ ★★ コリ	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) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ie(アイ)		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) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	13:00~14:15(75分) デトックスフロー ★★ さき	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡				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) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	
								15	16
								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	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
								13:00~14:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★★ Eri
								14:45~16:00(75分) デトックスフロー ★★ さき	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
17		18		19		20		22	23(祝)
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 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 ★ Megumi	
		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) エネルギーフローヨガ ★★ Megumi	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 ★~★★ NANA	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) アロマヨガ ★~★★ 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		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) 骨盤調整ヨガ ★★ 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	
24(振)		25		26		27		29	
11:15~12:45(90分) 誰でも歓迎! はじめてのアシュタンガヨガ ★★ Natsumi	全会員様 参加可能(500円) ←←	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		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Manami	
		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				11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami	
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	全会員様 参加可能 ←←	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	13:00~14:15(75分) リラックスヨガ ★ Megumi	
		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		14:45~16:00(75分) エネルギーフローヨガ ★★ Megumi	

A 7階フロア
(定員15名)
B 5階フロア
(定員10名)

《お知らせ》

- ・24日(月)は全会員様ご利用可能です。ご予約はお早めに◎
- ・新しくNANA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WEB予約システム(クービック)からお願いします
→ 右記QRコードから
→ 予約管理アプリを使うとより便利に
- ・ご予約のない参加や無断キャンセル、直前の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》

24日 「誰でも歓迎! はじめてのアシュタンガヨガ」

※ 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

《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
- ・予約、変更、キャンセルに便利な「LINE@」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

