

《お知らせ》

- ・21日(土)は全会員様ご利用可能です。ご予約はお早めに☺
- ・新しくHitomi先生、ちひろ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  
→ 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。

・3月の「おはよう朝ヨガ」は会員様と同伴でお友だちご家族が初回無料でご参加できます

《イベント・特別クラス情報》

21日 「はじめてのリストラティブヨガ ~究極の癒し~」

※ 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
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) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	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 ★ Hitomi	
		15:15~16:30(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき		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 ★★ Hitomi	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) カラダをゆるめるヨガ ★ 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) アロマヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami	
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) 肩こり解消ヨガ ★ ユリ	7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ ちひろ	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 ★ 未聡	
		15:15~16:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ユリ		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ 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) 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	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) 自分にくつろぎヨガ ★ Yuko	13:00~14:15(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami	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) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
16 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		17 13:30~14:45(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ Hitomi 15:15~16:30(75分) むくみ解消ヨガ ★ Hitomi		18 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		19 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		21 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Manami 11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ Manami <b>13:15~14:45(90分)</b> はじめての リストラティブヨガ ~究極の癒し~ ★ ie(Pi)	22 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri 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 ★~★★ NANA	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	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	<b>13:15~14:45(90分)</b> はじめての リストラティブヨガ ~究極の癒し~ ★ ie(Pi)	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) リラクスのためのヨガ ★ 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		
23 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		24 13:30~14:45(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき 15:15~16:30(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		25 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		26 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		28 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ユリ 11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ユリ	29 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	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) リラクスのためのヨガ ★ 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) 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) 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	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:45~16:00(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ Manami	
30 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		31 13:30~14:45(75分) 代謝アップヨガ ★★ ユリ 15:15~16:30(75分) 肩こり解消ヨガ ★ ユリ		《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☺		《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			
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	18:30~19:30(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	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			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 
19:30~20:30(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡									

全会員様参加可能(500円)

A 7階フロア  
(定員15名)  
B 5階フロア  
(定員10名)

LINE  
友だち登録

予約  
カレンダー