

《お知らせ》

- ・新しくmacha先生が加わりました。よろしくお祈いします。
- ・4月「おはよう朝ヨガ」は会員様と同伴でお連れの方、初回無料で参加できます
- ・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

《イベント・特別クラス情報》

25日「戦士のポーズでスタイルアップ ～下半身を効果的に使う～」

※ 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

月		火		水		木		土		日	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A		
6		7		1		2		4		5	
13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30～14:45(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき	Aスタジオ↓ 7:15～8:00(45分) おはよう朝ヨガ ちひろ	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 ★ Hitomi			
		15:15～16:30(75分) ゆったりフローヨガ ★～★★ さき		15:15～16:30(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				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) 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) 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	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) 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) 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 ★～★★ macha	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) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI			
13		14		8		9		11		12	
13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30～14:45(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	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) 肩こり解消ヨガ ★ コリ		15:15～16:30(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				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 ★～★★ 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) 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) 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 ★～★★ macha	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			
16		17		15		16		18		19	
13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi				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 ★ コリ			
				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 ★★ コリ		11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	
				18:00～19:00(60分) エネルギーフローヨガ ★★ 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) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI		12:45～14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★～★★ Eri	
				18:30～19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		18:30～19:30(60分) アロマヨガ ★～★★ Yuko		14:45～16:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI			
				19:30～20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ 七海		19:30～20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane					
				20:00～21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★～★★ macha		20:00～21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko					

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) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) むくみ解消ヨガ ★ Hitomi	Aスタジオ↓ 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 ★ ちひろ	
		15:15~16:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ Hitomi		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane				11:15~12:30(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ	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	18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13:30~15:00(90分) 戦士のポーズで スタイルアップ ~下半身を効果的に使う~ レベルフリー 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 ★~★★ macha	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	全会員様参加可能(500円)	
27		28		29(祝)		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) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	Aスタジオ↓ 7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ Yuko			13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi			
		15:15~16:30(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき		11:00~12:15(75分) リラックスヨガ ★ Megumi					
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	12:45~14:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		

《お知らせ》

- ・新しくmacha先生が加わりました。よろしくお願ひします。
- ・4月「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
- ・ご予約やキャンセルはWEB予約システム(クービック)からお願ひします  
→ 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》

25日「戦士のポーズでスタイルアップ ~下半身を効果的に使う~」

※ 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③

《注意・お願ひ》

- ・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

