

ヨガスタジオatama
4月 レッスンカレンダー

【営業時間】平日12:30~21:00 土9:00~16:30 日祝10:30~14:00
【定休日】金曜 【TEL】06-6484-6619

予約は「予約カレンダー」裏面QRコード、又はお電話で
LINE 友だち登録 検索「@tkw8953r」又は裏面QRコードから

《お知らせ》

- ・新しくmacha先生が加わりました。よろしくお願いします。
- ・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	
A	B
6	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聴	18:30~19:45(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴	

火	
A	B
7	
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
15:15~16:30(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	
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
19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) エナジーフローヨガ ★★ 七海

水	木	土	日
A	B	A	A
1 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane 15:15~16:30(75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 19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ 七海		2 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	
		3 13:30~15:00(90分) アロマヨガ ★ ayane 18:00~19:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko 20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	4 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Hitomi 11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Hitomi 13:00~14:15(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI 14:45~16:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI
			5 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
			11 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聴 11:15~12:30(75分) スローフローヨガ ★★ 未聴 13:00~14:15(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI 14:45~16:00(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI
			12 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 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 13:00~14:15(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI 14:45~16:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI
			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

月	
A	B
6	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聴	18:30~19:45(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴	

火	
A	B
7	
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
15:15~16:30(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	
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
19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) エナジーフローヨガ ★★ 七海

水	木	土	日
A	B	A	A
8 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane 18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ 七海 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		9 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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
			11 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聴 11:15~12:30(75分) スローフローヨガ ★★ 未聴 13:00~14:15(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI 14:45~16:00(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI
			12 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 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 13:00~14:15(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI 14:45~16:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI
			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

月		火		水		木		土		日	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	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		11:00~12:15(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ	
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聴	18:30~19:45(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	15:15~16:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Hitomi		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		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 ★ 未聴		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	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	18:30~19:30(60分) リラックスのためのヨガ ★~★★ Yuko	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					
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴	18:30~19:45(75分) デトックスヨガ ★~★★ NANA	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) 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 ★★ 未聴		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		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ 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。よろしくお願いします。
- 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》

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
- ★★★ 究極の運動レベル

※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@」をご活用ください →→
- 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

