

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
1 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		2 13:30~14:45(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ		3 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		4 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		6 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	7 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	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ	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	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:00~20:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	11:15~12:30(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	自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~20:45(45分) オンライン フローヨガ ★~★★ さき	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	20:30~21:30(60分) オンラインヨガ 陰ヨガ ★ Natsumi	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	16:00~16:45(45分) オンラインヨガ 疲労回復ヨガ ★ 未聡		
8 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		9 13:30~14:45(75分) むくみ解消ヨガ ★ Hitomi		10 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		13 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Hitomi	14 11:00~12:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ	15:15~16:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Hitomi	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	18:30~19:30(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	19:00~20:00(60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Hitomi	12:45~14:00(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	安眠リフレッシュヨガ ★~★★ Natsumi	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	20:30~21:30(60分) オンラインヨガ デトックスヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	14:00~15:15(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI	16:00~16:45(45分) オンライン フローヨガ ★~★★ MANAMI	
15 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		16 13:30~14:45(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ		17 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		20 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	21 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	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ	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	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:00~20:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	11:15~12:30(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	安眠リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~20:45(45分) オンライン フローヨガ ★~★★ さき	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	20:30~21:30(60分) オンラインヨガ 陰ヨガ ★ Natsumi	20:00~21:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	16:00~16:45(45分) オンラインヨガ 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
22		23		24		25		27	28
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		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	
		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) 代謝アップヨガ ★★ コリ	11:00~12:15(75分) 朝のリラックスヨガ ★ 未聡
18:00~19:00(60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき	18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	20:30~21:30(60分) オンラインヨガ		18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:00~15:15(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI	12:45~14:00(75分) スローフローヨガ ★★ 未聡
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	安眠!リフレッシュヨガ ★~★★ Natsumi	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	デトックスヨガ ★★ 未聡	19:00~20:00(60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	16:00~16:45(45分) オンライン フローヨガ ★~★★ MANAMI	
29		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) 代謝アップヨガ ★★ コリ							
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ	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) スローフローヨガ ★★ 未聡	安眠!リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~20:45(45分) オンライン フローヨガ ★~★★ さき						

### 《お知らせ》

- ・スタジオクラスとオンラインクラスを間違えないようご予約をお選びください
- ・オンラインクラスについて
  - －オンラインヨガはご自宅等からご参加いただけるクラスです。スタジオではご参加できません
  - －オンラインヨガのご予約はレッスン開始の1時間前で締切になります
  - －月額会員様は曜日・時間にかかわらずご参加できます

- ・スタジオ利用時は感染症予防対策にご協力ください
- ・3密防止のためスタジオの定員を調整しております →

A	7階フロア(定員9名)
B	5階フロア(定員6名)

- ・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。

### 《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👉

### 《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

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

