

《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にご予約をお選びください

・オンラインクラスについて

- －月額会員様は何度でもご参加できるサービス期間を7月も継続します
- －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。
- －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
- －火曜20時のクラスは、スタジオ参加もオンラインでのご自宅参加も選べます。予約ページが異なりますのでお間違えないようご予約ください

月		火		水		木		土		日	
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A		
6		7		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) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	オンラインとスタジオどちらも可能なクラスです(予約時ご注意ください)	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		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	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	15:15~16:30 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:15~19:15 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		11:15~12:30 (75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		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	陰ヨガ ★ Natsumi	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	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	19:45~20:45 (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	16:00~16:45 (45分) オンラインヨガ			
				20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	安眠のためのヨガ ★ Eri	アロマヨガ ★~★★ Yuko		★~★★ MANAMI			
13		14		15		16		18		19	
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45 (75分) 呼吸を感じるヨガ ★~★★ 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 ★ コリ		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	18:30~19:45 (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		18:15~19:15 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		11:15~12:30 (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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	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		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	19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:00~20:00 (60分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	14:00~15:15 (75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI			
				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			16:00~16:45 (45分) オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI			

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
20		21		22		23(祝)		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) 肩こり解消ヨガ ★ ユリ	オンラインとスタジオどちらも可能なクラスです(予約時ご注意ください)	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:00~12:15(75分) 朝のリラックスヨガ ★ Megumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	
				15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		12:45~14:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ
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	18:30~19:30(60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		16:00~16:45(45分) オンラインヨガ 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	12:45~14:00(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	陰ヨガ ★ Natsumi	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	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	安眠のためのヨガ ★ Eri				
27		28		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) ヴァンヤサヨガ ★★ Hitomi		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			
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane					
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	18:30~19:45(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ 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	18:15~19:15(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		
19:30~20:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ 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	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko			

A 7階フロア (定員9名)
B 5階フロア (定員6名)

《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にご予約をお選びください
- ・オンラインクラスについて
 - ー月額会員様は何度でもご参加できるサービス期間を7月も継続します
 - ー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。
 - ーオンラインヨガのご予約はレッスン開始の1時間前まで締切になります
- ・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 →
- ・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次回のご予約を制限させ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

