

《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

- －月額会員様はいつでもご参加できるサービス期間を8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時間前まで締切になります
- －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

・13日は全会員様ご参加いただけます

・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  
→ 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いております

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
3 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		4 13:30~14:45(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ		5 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		6 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		8 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9 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		18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		18:15~19:15(60分) 自分にくつるヨガ ★ Yuko		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) 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) 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		16:00~16:45(45分) オンラインヨガ 自分にくつるヨガ ★ Yuko	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
20:00~21:00(60分) オンラインヨガ 陰ヨガ ★ Natsumi		20:00~21:00(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき		20:00~21:00(60分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき		20:30~21:30(60分) オンラインヨガ 安眠のためのヨガ ★ Eri		16:00~16:45(45分) オンラインヨガ 自分にくつるヨガ ★ Yuko	12:45~14:00(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ
10(祝)		11 13:30~14:45(75分) 呼吸を感じるヨガ ★~★★ ちひろ		12 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13 全会員様参加可能日 10:30~11:30(60分) オンラインヨガ		15 10:30~11:30(60分) オンラインヨガ	16 11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ
11:00~12:15(75分) 朝のリラックスヨガ ★ Megumi		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:00~12:15(75分) すっきりモーニングヨガ ★~★★ Yuko		11:00~12:15(75分) すっきりモーニングヨガ ★~★★ Eri	12:45~14:00(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ
12:45~14:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		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		12:45~14:00(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		17:00~17:45(45分) オンラインヨガ 自分にくつるヨガ ★ Yuko	12:45~14:00(75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 自分にくつるヨガ ★ 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					

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
17		18		19		20		22	23
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	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	
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	15:15~16:30 (75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:15~19:15 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:00~20:00 (60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ	11:15~12:30 (75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30 (60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	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	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) アロマヨガ ★~★★ Yuko		16:00~16:45 (45分) オンラインヨガ	12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
				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			自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
24		25		26		27		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) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		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 ★ ユリ	
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	18:30~19:45 (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	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) 代謝アップヨガ ★★ ユリ	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30 (60分) スローフローヨガ ★★ 未聡	陰ヨガ ★ Natsumi	19:30~20:30 (60分) リラックスのためのヨガ ★ 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		14:00~15:15 (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
				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			16:00~16:45 (45分) オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	
31									
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 ★★ 未聡	20:00~21:00 (60分) オンラインヨガ								
19:30~20:30 (60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	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)

### 《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初め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

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

