

A 7階フロア(定員9名)
B 5階フロア(定員6名)

火		水		木		土	日
A	B	A	-	A	B	A	A
1		2		3		5	6
13:30~14:45(75分) 肩こり解消ヨガ ★ ユリ	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	
	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	18:15~19:15(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	18:15~19:15(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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	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	19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	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 リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
7		8		9		12	13
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	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	18:15~19:15(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	18:15~19:15(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) ゆったりくつろぎヨガ ★ さき
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) オンラインヨガ ★ さき	20:00~21:00(60分) 安眠のためのヨガ ★ Eri	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:45~20:45(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 ★ Yuko	12:45~14:00(75分) ゆったりフローヨガ ★★ さき
14		15		16		19	20
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	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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	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	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	18:15~19:15(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	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	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★ Natsumi	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ ★ さき	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	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 リラックスヨガ ★ Megumi	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

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)

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)

月	
A	-

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
21(祝)		22(祝)		23		24		26	27
10:30~11:30(60分) オンラインヨガ すっきりモーニングヨガ ★~★★ Yuko		11:00~12:15(75分) 朝のリラックスヨガ ★ Megumi		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 ★ コリ	
17:00~17:45(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) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		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
				18:30~19:30(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	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) 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	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko			

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) むくみ解消ヨガ ★ ヒトミ	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	
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 陰ヨガ ★ Natsumi	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	20:30~21:30(60分) オンラインヨガ
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	18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	20:00~21:00(60分) デトックスヨガ ★★ 未聡
				18:30~19:30(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	

《お知らせ》

- ・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)

《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

- ー月額会員様は何度でもご参加できるサービス期間を9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
- ー火曜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

・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

《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

