

《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

- －月額会員様は何度でもご参加できるサービス期間を10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

A 7階フロア(定員9名)
B 5階フロア(定員6名)

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 土 | | 日 | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|---|--|
| A | B | A | B | A | B | A | B | A | A | | | | |
| 5 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ | | 6 13:30~14:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ | | 7 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane | | 8 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 9 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 10 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI | | 11 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 | | 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 | | 18:15~19:15(60分) 自分にこつろぐヨガ ★ Yuko | | 18:15~19:15(60分) 自分にこつろぐヨガ ★ Yuko | | 11:15~12:30(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi | | 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri | |
| 20:00~21:00(60分) オンラインヨガ | | 18:30~19:45(75分) ゆったりこつろぎヨガ ★ さき | | 18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA | | 19:00~20:00(60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ | | 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 | | 12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri | |
| 19:30~20:30(60分) 自分にこつろぐヨガ ★ Yuko | | 19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane | | 20:00~21:00(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 | | リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI | | | |
| 12 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ | | 13 13:30~14:45(75分) 肩こり解消ヨガ ★ コリ | | 14 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane | | 15 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 16 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 17 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ | | 18 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 | | 18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane | | 15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane | | 18:15~19:15(60分) 自分にこつろぐヨガ ★ Yuko | | 18:15~19:15(60分) 自分にこつろぐヨガ ★ Yuko | | 11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ | | 11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ | |
| 20:00~21:00(60分) オンラインヨガ | | 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 | | 19:00~20:00(60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ | | 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 | | 12:45~14:00(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ | |
| 19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★ Natsumi | | 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 ★~★★ ちひろ | | 19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko | | 19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko | | リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI | | | |

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 | | 火 | | 水 | | 木 | | 土 | 日 |
|---|-----------------------------|--|--|---|-----------------------------|---|---|--|--------------------------------------|
| A | B | A | B | A | B | A | B | A | A |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 24 | 25 |
| 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 | | 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 | 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) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI | 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri |
| 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 | | 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 | | 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 | デトックスヨガ ★★ 未聡 | | | | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 31 | |
| 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 | | 13:30~14:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ | | 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ユリ | |
| 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) 代謝アップヨガ ★★ ユリ | |
| 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 | 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 リラックスヨガ ★ Megumi | |
| | | | | 20:00~21:00(60分) 安眠のためのヨガ ★ Eri | 安眠のためのヨガ ★ Eri | | | | |

《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
- ・マスク着用でのご参加を推奨しております
- ・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

《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

