

《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11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

- ・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	
2		3(祝)		4		5		7	8
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ			9:30~10:30(60分) オンラインヨガ ★★ 未聡	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	
		11:00~12:15(75分) すっきり脂肪燃焼ヨガ 朝のリラックスヨガ ★ Megumi		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00(60分) オンラインヨガ	12:45~14:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		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	18:00~19:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	18:30~19:30(60分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ		12:45~14:00(75分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ
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			20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	19:30~20:30(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 ★~★★ Megumi	
9		10		11		12		14	15
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 ★ コリ	
				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) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	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	18:00~19:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	18:30~19:30(60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:30~20:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ヒトミ	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	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	19:30~20:30(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		16:00~16:45(45分) オンラインヨガ ★ Yuko	

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	B	A	A
16		17		18		19		21	22
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		18:00~19:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	18:30~19:30(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) スローフローヨガ ★★ 未聡	陰ヨガ ★ Natsumi	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	19:30~20:30(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	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	骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ			リフレッシュヨガ ★~★★ Megumi	
23(祝)		24		25		26		28	29
		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		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA	
11:00~12:15(75分) 朝のリラックスヨガ ★ Megumi		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		18:00~19:00(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	18:30~19:30(60分) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ	11:15~12:30(75分) ムーンサイクルヨガ ★★ NANA	11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ
12:45~14:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		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	19:30~20:30(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) 呼吸を感じるヨガ ★★ ちひろ
				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	
30									
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ									
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								
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								

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

