

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)<br>美尻・美脚ヨガ<br>★~★★ ちひろ   |  | 13:30~14:45(75分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane   |  | 13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi              |   | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ MANAMI                 |  |
|   |  | 15:15~16:30(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane      |  |   |   | 11:15~12:30(75分)<br>美尻・美脚ヨガ<br>★★ MANAMI               | 11:00~12:15(75分)<br>朝のリラクソヨガ<br>★ Megumi   |
| 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane    | 18:30~19:45(75分)<br>ゆったりくつろぎヨガ<br>★ さき   | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA    |  | 18:00~19:00(60分)<br>アロマヨガ<br>★~★★ Yuko            | 18:30~19:30(60分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ちひろ |  | 12:45~14:00(75分)<br>エナジーフローヨガ<br>★★ Megumi |
| 19:30~20:30(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane |  | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ macha |  | 20:30~21:30(60分)<br>オンラインヨガ<br>骨盤調整ヨガ<br>★~★★ ちひろ |   | 16:00~16:45(45分)<br>オンラインヨガ<br>リフレッシュヨガ<br>★~★★ Megumi |  |
| 月   |  | 火   |  | 水   |   | 土  | 日  |
| A   | -  | A   | B  | A   | B                                       | A  | A  |
| 7   |  | 8   |  | 9   |   | 12   | 13   |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   |  | 13:30~14:45(75分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA    |  | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane            |   | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ ヒトミ                    |  |
|   |  |   |  | 15:15~16:30(75分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane         |   | 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ ヒトミ                  | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri         |
| 18:00~19:00(60分)<br>スローフローヨガ<br>★★ 未聡     | 20:00~21:00(60分)<br>オンラインヨガ<br>★ Yuko    | 18:00~19:00(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane   | 18:30~19:30(60分)<br>ムーンサイクルヨガ<br>★~★★ NANA | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA          |   | 18:00~19:00(60分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko                | 18:30~19:30(60分)<br>美尻・美脚ヨガ<br>★★ ちひろ      |
| 19:30~20:30(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡       |  | 19:30~20:30(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane      |  | 20:00~21:00(60分)<br>デトックスヨガ<br>★★ 未聡              |   | 16:00~16:45(45分)<br>オンラインヨガ<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko     | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri       |
| 14  |  | 15  |  | 16  |   | 19   | 20   |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   |  | 13:30~14:45(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ ヒトミ       |  | 13:30~14:45(75分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane         |   | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ MANAMI                 |  |
|   |  |   |  | 15:15~16:30(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane            |   | 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ MANAMI               | 11:00~12:15(75分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ちひろ    |
| 18:00~19:00(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡       | 20:00~21:00(60分)<br>オンラインヨガ<br>★ Natsumi | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane      | 18:30~19:45(75分)<br>ゆったりくつろぎヨガ<br>★ さき     | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA          |   | 18:00~19:00(60分)<br>アロマヨガ<br>★~★★ Yuko                 | 18:30~19:30(60分)<br>リラクゼーションヨガ<br>★ ちひろ    |
| 19:30~20:30(60分)<br>スローフローヨガ<br>★★ 未聡     |  | 19:30~20:30(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane   |  | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ macha       |   | 16:00~16:45(45分)<br>オンラインヨガ<br>リフレッシュヨガ<br>★~★★ Megumi | 12:45~14:00(75分)<br>美尻・美脚ヨガ<br>★★ ちひろ      |

| 月                                       |                             | 火  |   | 水  |                             | 木                                       |                                       | 土  | 日                                    |
|---|-----------------------------|--|---|--|-----------------------------|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| A                                       | -                           | A  | B   | A  | -                           | A                                       | B                                     | A  | A                                    |
| 21                                      |                             | 22   |   | 23   |                             | 24                                      |                                       | 26   | 27                                   |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ |                             | 13:30~14:45(75分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 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)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     |                             | 13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi    |                                       | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングアロマヨガ<br>★ NANA            |                                      |
| 18:00~19:00(60分)<br>スローフローヨガ<br>★★ 未聡   | 20:00~21:00(60分)<br>オンラインヨガ | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane                   | 18:30~19:30(60分)<br>ゆったりフローヨガ<br>★~★★ さき                  | 15:15~16:30(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane |                             | 18:00~19:00(60分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko | 18:30~19:30(60分)<br>美尻・美脚ヨガ<br>★★ ちひろ | 11:15~12:30(75分)<br>ムーンサイクルヨガ<br>★★ NANA           | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri   |
| 19:30~20:30(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡     | 自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko         | 19:30~20:30(60分)<br>陰ヨガ<br>★★★ ayane                         | 20:00~21:00(60分)<br>ゆったりくつろぎヨガ<br>★ さき                    | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA   | 20:30~21:30(60分)<br>オンラインヨガ | 19:30~20:30(60分)<br>アロマヨガ<br>★~★★ Yuko  |                                       | 16:00~16:45(45分)<br>オンラインヨガ<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri |
| 28                                      |                             | 29   |   | 30(水) 31(木)                                |                             |   |                                       |  |                                      |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ |                             | 13:30~14:45(75分)<br>満月直前<br>ムーンサイクルヨガ<br>★~★★ NANA           | 10:30~11:30(60分)<br>オンラインヨガ<br>歳末モーニングヨガ<br>★ Yuko        | ~年末休業~                                     |                             |   |                                       |  |                                      |
| 18:00~19:00(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡     | 20:00~21:00(60分)<br>オンラインヨガ | 全会員様参加可能日  |   |  |                             |   |                                       |  |                                      |
| 19:30~20:30(60分)<br>スローフローヨガ<br>★★ 未聡   | 陰ヨガ<br>★ Natsumi            | 18:45~20:00(75分)<br>ヨガ納めのマインドフルネス<br>~静かなヨガ~<br>レベルフリー ayane | 19:00~20:00(60分)<br>オンラインヨガ<br>リモート参加のつながる夜ヨガ<br>★~★★ Eri |  |                             |   |                                       |  |                                      |

|   |             |
|---|-------------|
| 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 →
- ・29日は終日全会員様ご利用可能です
  - スタジオレッスン+オンラインレッスンの2本参加もOK
  - オンラインレッスン2本参加も歓迎

《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



《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
  - 一月額会員様は何度でもご参加できるサービス期間を12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
- ・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

暖かめの服装で  
ご参加ください