

《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

- －月額会員様は何度でもご参加できるサービス期間を今月も継続します
- －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

- ・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  
→ 下記(裏面)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	-	A	A
1		2		3		4		6	7
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 肩こり解消ヨガ ★ ユリ		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	
				15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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) 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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:45(75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	18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30(60分) オンラインヨガ		12:45~14:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ ちひろ
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		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	19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	リラクソスヨガ ★ Megumi	16:00~16:45(45分) オンラインヨガ	
								リフレッシュヨガ ★~★★ ヒトミ	
8		9		10		11(祝)		13	14
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 美尻・美脚ヨガ ★~★★ ちひろ		13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane				9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:00~12:15(75分) 朝のリラクソスヨガ ★ Megumi	10:30~11:30(60分) オンラインヨガ	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
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	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	12:45~14:00(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi		15:00~16:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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		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			16:00~16:45(45分) オンラインくつろぎヨガ ★ Yuko	

月		火		水		木		土	日
A	-	A	B	A	-	A	-	A	A
15		16		17		18		20	21
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(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		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	18:30~19:45(75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		18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30(60分) オンラインヨガ	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ
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		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) 美尻・美脚ヨガ ★★ ちひろ	
				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) リラックスヨガ ★ Megumi		
22		23(祝)		24		25		27	28
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ			10:30~11:30(60分) オンラインヨガ	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	11:00~12:15(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	すっきりモーニングヨガ ★~★★ Megumi	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:20~19:20(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:30~20:30(60分) オンラインヨガ	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	12:45~14:00(75分) むくみ解消ヨガ ★ ヒトミ		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	15:00~16:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	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		19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ ちひろ		

### 《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

