

《お知らせ》

・4月よりスタジオリニューアルです☆新しくなった7階スタジオへお越しください

・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
・オンラインクラスは現在、月額会員様は曜日に関係なく何度でもご参加いただけます
(オンラインクラスのご予約はレッスン開始の1時間前で締切になります)

・スタジオ利用時は感染症予防対策にご協力ください
・3密防止のためスタジオの定員を8名までに制限しております

・参加者が少ない時間のクラスは今後変更になる可能性がありますので挙ってご参加ください☺

月		火		水		木		土		日	
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
5		6		7		8		10		11	
13:30~14:45 (75分) ボールストレッチ&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 ★ 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 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	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		18:20~19:20 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リラックスヨガ ★ Megumi	11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		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 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	18:20~19:20 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		17:00~18:15 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡				20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha		19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko					
12		13		14		15		17		18	
13:30~14:45 (75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45 (75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		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		11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	
18:00~19:00 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi	18:00~19:00 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		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 オンライン リラックスヨガ ★ Megumi	11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
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		18:30~19:30 (60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	20:30~21:30 オンライン デトックスヨガ ★★ 未聡	18:20~19:20 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko			16:00~16:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ NANA	14:45~16:00 (75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	
				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					

月		火		水		木		土		日
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ
19 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		20 10:30~11:45(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ヒトミ		21 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		22 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		24 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ コリ		25 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		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		18:20~19:20(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ		
20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko		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		19:30~20:30 オンライン リラクソスヨガ ★~★★ Yuko		17:00~18:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		12:45~14:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ ちひろ
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko		
26 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		27 10:30~11:45(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA		28 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		29(祝) 10:30~11:30 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko				
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 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		11:00~12:15(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ Natsumi				
20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi		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		12:45~14:00(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi				
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡				20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha						
				20:30~21:30 オンライン デトックスヨガ ★★ 未聡						

《お知らせ》

・4月よりスタジオリニューアルです☆新しくなった7階スタジオへお越しください

- ・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
- ・オンラインクラスは現在、月額会員様は曜日に関係なく何度でもご参加いただけます
(オンラインクラスのご予約はレッスン開始の1時間前で締切になります)

- ・スタジオ利用時は感染症予防対策にご協力ください
- ・3密防止のためスタジオの定員を8名までに制限しております
- ・参加者が少ない時間のクラスは今後変更になる可能性がありますので
拳ってご参加ください☺

《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 →→
- ・レッスンのない時間は不在のこともありますので予めご連絡のうえお越しください

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

