

2021年
5月

ヨガスタジオatama
レッスンカレンダー

【営業時間】各日最初のクラス開始の30分前 ~ 最後のクラス終了時間
【定休日】 金曜 【TEL】06-6484-6619

予約は「予約カレンダー」裏面QRコード、又はお電話で
LINE 友だち登録 検索「@tkw8953r」又は裏面QRコードから

《お知らせ》

・4月スタジオリニューアルしました☆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

- ・3~5日は、平日会員様(昼・月4)も3日間のうちいずれか1回までスタジオレッスンにご参加いただけます
- ・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	
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
3(祝)		4(祝)		5(祝)		6	
11:00~12:15(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	10:30~11:30 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★ Natsumi	11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	11:00~12:15(75分) オンライン すっきり! モーニングヨガ ★ ちひろ	11:00~12:15(75分) エナジーフローヨガ ★★ Megumi	10:30~11:30 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★ Megumi	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
12:45~14:00(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	★~★★ Yuko	12:45~14:00(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ ちひろ	★~★★ ちひろ	12:45~14:00(75分) リラックスヨガ ★ Megumi	★~★★ ちひろ	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
※平日会員様(昼、月4回)は、3~5日の3日間でいずれか1回までスタジオのレッスンにご参加可能です							
10		11		12		13	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 代謝アップヨガ ★~★★ コリ		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
				15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane			
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		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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	★ 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 ★~★★ macha	★~★★ ちひろ	19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	★~★★ Megumi

土		日
スタジオ	オンライン	スタジオ
1		2
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		
11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
	16:00~16:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ NANA	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
8		9
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ		
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
	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
17:00~18:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ		
15		16
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
11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
	16:00~16:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ Megumi	14:45~16:00(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA

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
17 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		18 10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		19 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		20 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		22 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ コリ		23 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 ★ Megumi		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) 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		17:00~18:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		
24 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		25 10:30~11:45(75分) ゆったりフローヨガ ★~★★ さき		26 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		27 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		29 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		30 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		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		18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		
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		19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI		16:00~16:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ Megumi		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) 陰ヨガ ★★★ 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		17:00~18:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		14:45~16:00(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ
31 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		31 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		31 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		31 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		31 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		18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		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		20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko		20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko		20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko		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) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		

《お知らせ》

- ・4月スタジオリニューアルしました☆
新しくなった7階スタジオへお越しください
- ・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

《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

