

月	
スタジオ	オンライン

7	
13:30~14:45 (75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00~19:00 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	

14	
13:30~14:45 (75分) ボールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00~19:00 (60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi
19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	

火	
スタジオ	オンライン
1	
10:30~11:45 (75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA	
18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
19:30~20:30 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	

8	
10:30~11:45 (75分) 代謝アップヨガ ★~★★ コリ	
18:00~19:00 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	

15	
10:30~11:45 (75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ヒトミ	
18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi
19:30~20:30 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	

水	
スタジオ	オンライン
2	
13:30~14:45 (75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	6:30~7:00 オンライン おはよう 朝ヨガ ★~★★ 未聡
15:15~16:30 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	↑ Check! 20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ
18:30~19:30 (60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	
20:00~21:00 (60分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA	

9	
13:30~14:45 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
15:15~16:30 (75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ
18:30~19:30 (60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	
20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	

16	
13:30~14:45 (75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
15:15~16:30 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ
18:30~19:30 (60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	
20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	

木	
スタジオ	オンライン
3	
13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:20~19:20 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI
19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

10	
13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	8:00~8:30 オンライン おはよう 朝ヨガ ★~★★ Yuko
18:20~19:20 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	↑ Check! 19:30~20:30 オンライン リラックスヨガ ★ Megumi
19:45~20:45 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	

17	
13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:20~19:20 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI
19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

土	
スタジオ	オンライン
5	
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	16:00~16:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ ちひろ
15:00~16:15 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	

12	
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	
11:15~12:30 (75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ヒトミ	16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko

19	
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	16:00~16:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ Megumi
15:00~16:15 (75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	

日	
スタジオ	
6	
11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	
12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	

13	
11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	
12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	14:45~16:00 (75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ

20	
11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	
12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	

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
21 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		22 10:30~11:45(75分) 美尻・美脚ヨガ ★~★★ ちひろ		23 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		24 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		26 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		27 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		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		
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) 陰ヨガ ★★★ ayane		18:30~19:30(60分) アロマキャンドルナイトヨガ ★ NANA		19:30~20:30 オンライン 陰ヨガ ★		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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		29 10:30~11:45(75分) エナジーフローヨガ ★★ ヒロ		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA				14:45~16:00(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA
28 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		30 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ 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		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA						
20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha						
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡										
20:00~21:00 陰ヨガ ★ Natsumi										

check! →
※全会員様
参加可

《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店頭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



《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

- ・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

- ・2日、10日、オンライン「おはよう朝ヨガ」をお試し開催致します。こちらのみご予約は前日22:00で締切になります(当日キャンセル可)
- ・23日18:30は特別クラスです。全会員様ご参加可能です

・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☺

《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☺