

《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

・8日、20日、オンライン「おはよう朝ヨガ」のみご予約は前日22:00締切です(当日キャンセル可)

・13日19:30は特別クラス☆ 全会員様ご利用可能ですがクラス後にレビューを送信いただくことがご参加の条件になります

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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	6:30~7:00 おはよう朝ヨガ ★ 未聡 ↑ Check!	9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ コリ		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 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	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 リフレッシュヨガ ★~★★ Megumi	11:15~12:30 (75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ		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 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	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		14:45~16:00 (75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA	
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) 代謝アップヨガ ★~★★ コリ		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 ★ MANAMI		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 陰ヨガ ★ Natsumi	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 ★★ MANAMI		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		19:30~20:45 (75分) 静かなるヒーリング リストラティブヨガ ★ ayane	← Check! 全会員様参加可 クラス後の レビュー送信で 参加無料♪	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 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		15:00~16:15 (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
19		20		21		22(祝)		24		25
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) エナジーフローヨガ ★★ ヒロ	8:00~8:30 オンライン おはよう朝ヨガ ★ ちひろ ↑Check!	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane			10:30~11:30 オンライン	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ちひろ		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
				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	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ ちひろ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:30~19:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ ヒロ	20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	12:45~14:00(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi			16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	14:45~16:00(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		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						
26		27		28		29		31		
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA		13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ MANAMI	時間変更↓	
18:00~19:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi	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	20:30~21:30 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	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI		14:00~15:00 オンライン リラクゼーションヨガ ★ NANA	
19:30~20:30(60分) 美尻・美脚ヨガ ★★ ちひろ		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		15:00~16:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ		

《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
(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
- ・8日、20日、オンライン「おはよう朝ヨガ」のみご予約は前日22:00締切です

・13日19:30は特別クラス☆ 全会員様ご利用可能ですがクラス後にレビューを送信いただくことがご参加の条件になります

《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

