

《お知らせ》

・14日は夏期休業とさせていただきます☹️

・15日と16日は全会員様ご利用いただける夏期特別期間です

・9日12:30は特別クラス☆ 全会員様ご利用可能です。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

・3日、19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)

・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

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
2		3		4		5		7		8
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	6:30~7:00 オンライン おはよう朝ヨガ ★ 未聡	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 ★ ヒトミ		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
			★ 未聡 ↑ Check!	15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane				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
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) 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		16:00~16:45 オンライン リラクソヨガ ★ ちひろ	14:45~16:00(75分) アロマヨガ ★ 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		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				
9(祝)		10		11		12		14		15
10:30~11:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	10:30~11:30 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko	10:30~11:45(75分) エナジーフローヨガ ★★ ヒロ		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		夏期休業☹️		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
12:30~14:00(90分) からだ整えヨガクラス 股関節と 伸良くならろう♪ レベルフリー 未聡				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane						12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
↑ このクラスは 全会員様ご参加可能 クラス後のレビュー送信 で参加無料		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 リラクソヨガ ★ ユリ			14:45~16:00(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA
		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日、16日  
全会員様  
ご利用可能

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	
16		17		18		19		21		22	
11:00~12:15 (75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		10:30~11:30 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ 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		11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	
12:45~14:00 (75分) 呼吸を深めるフローヨガ ★★ 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		11:15~12:30 (75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		12:45~14:00 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Eri	
15日、16日 全会員様 ご利用可能		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		19:30~20:30 骨盤調整ヨガ ★ Yuko		16:00~16:45 オンライン		12:45~14:00 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Eri	
				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		15:00~16:15 (75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ		15:00~16:15 (75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	
23		24		25		26		28		29	
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		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		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) 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		19:30~20:30 (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		19:30~20:30 骨盤調整ヨガ ★ Yuko		16:00~16:45 オンライン		14:45~16:00 (75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA	
				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		自分にくつろぐヨガ ★ Yuko			
30		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) スタイルアップヨガ ★~★★ ちひろ									
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									
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									

《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下さい

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

