

《お知らせ》

- ・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
- ・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)
- ・5日、21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)

- ・16日「自然を感じよう♪芝生でヨガ」は定員12名  
全会員様ご参加可能です (予約前日迄) 参加条件→ ☆参加後にレビューの送信をしていただける方  
(非会員様は参加費1,000円で可) ☆中之島公園芝生広場までご自身で来られる方  
☆ヨガマットご持参できる方(マットレンタルありません)

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
4		5		6		7	
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45 (75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami	6:30~7:00 オンライン おはよう朝ヨガ ★ 未聡	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	
			★ 未聡 ↑ Check!	15:15~16:30 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane			
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		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 リラックスヨガ ★ 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		19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
11		12		13		14	
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) 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		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	

土		日
スタジオ	オンライン	スタジオ
2		3
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 リラックスヨガ ★ ユリ	12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
15:00~16:15 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		
9		10
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ひな	NEW ←	9:00~10:15 (75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
11:15~12:30 (75分) パワーヨガ ★★ ひな		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
16		17
10:00~11:15 (75分) 自然を感じよう♪ 芝生でヨガ @中之島公園 MANAMI	←全会員様 参加OK お知らせ(上記) のご参加条件を ご確認ください	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri
悪天中止☹		12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
15:00~16:15 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	16:00~16:45 オンライン リラックスヨガ ★ ちひろ	

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
18 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		19 10:30~11:45(75分) パワーヨガ ★★ ひな NEW ←		20 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		21 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		23 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ちひろ		24 9:00~10:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA Check! ←
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) スタイルアップヨガ ★★ ちひろ		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
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		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) ヴィンヤサヨガ ★★ 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		19:30~20:30 陰ヨガ ★ Natsumi		
25 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		26 10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ ちひろ		27 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		28 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		30 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		31 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		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
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		20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ		16:00~16:45 オンライン リラックスヨガ ★ コリ		15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
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		19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		15:00~16:15(75分) リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI		

### 《お知らせ》

- ・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
- ・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)
- ・5日、21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
- ・16日「自然を感じよう♪芝生でヨガ」は定員12名(予約は前日迄)  
全会員様ご参加可能です  
(非会員様は参加費1,000円可)
- ☆ご参加条件は1枚目の《お知らせ》をご確認ください

### 《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

