

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
6		7		1		2		4		5
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		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 ★ ヒトミ		11:00~12:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				10:30~11:15 オンライン すっきり! モーニングヨガ		
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	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	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	15:00~16:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	★ Yuko	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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	★~★★ MANAMI			
13		14		8		9		11		12
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		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		9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA
				15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane				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
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	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	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	15:15~16:30(75分) 脚を知る! 美脚の秘訣 ~脚痩せコース体験~ 未聡 全会員様参加可	16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ	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	★ Natsumi	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	★~★★ ちひろ	19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	★~★★ MANAMI		★ Yuko	
13		14		15		16		18		19
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		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) モーニングアロマヨガ ★ NANA		11:00~12:15(75分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				11:15~12:30(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA	10:30~11:15 オンライン すっきり! モーニングヨガ	
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	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	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	15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	★~★★ ちひろ	12:45~14:00(75分) スタイルアップヨガ ★★ ちひろ
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Natsumi	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	★~★★ ちひろ	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	★ ユリ			

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
20		21		22		23		25		26
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) 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	10:30~11:15 オンライン	9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA
				15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane				11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ ユリ	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		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 リラックスヨガ ★ Mami			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				

27		28	
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	
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	18:45~20:00(75分) ヨガ納めの マインドフルネス ~静かなヨガ~ レベルフリー ayane	
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡			

29(水)~31(金)  
~年末年始休業~  
(年始は4日から  
営業します)

### 《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☺

### 《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「予約アプリ」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



### 《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

- ・参加者が少ない時間のクラスは随時変更になっていきます。好みのクラスは継続してご参加ください☺
- ・希望時間帯など参考に致しますのでレビュー投稿お寄せください

### ・11日(土)15:15「脚を知る!美脚の秘訣・特別クラス」

※ 全会員様、ワンコイン(¥500)でご参加可能です  
詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

### 予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録  
♥ ← 忘れずタップ