

＜お知らせ＞

- ・新年は4日より営業します。2022年もよろしくお願ひ致します
- ・4日は全会員様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
- ・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)

- ・7日(金)21:00 「脚を知る！美脚の秘訣・オンライン版」  
※ 申込みは前日まで。全会員様、ワンコイン(¥500)でご参加可能です
- ・10(月)~14(金) 「30分でカラダを変える！集中脚痩せ 5 Days」  
※ 申込みは前日まで。詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

1(土)~3(月)  
~年始休業~

→  
4日は終日  
全会員様  
ご利用可能

火 スタジオ	水 スタジオ オンライン	木 スタジオ オンライン	金 オンライン
4 10:30~11:45(75分) キレイな姿勢で Happy New Year! 姿勢を整えるヨガ ★~★★ Mami	5 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	6 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko 19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	7 21:00~22:00(60分) 申込・予約 は前日迄 ↓↓ オンライン 脚を知る！ 美脚の秘訣 ~脚痩せコース体験~ 未聡
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	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	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko 19:30~20:30 リラックスヨガ ★ コリ	

土  
スタジオ オンライン

8	9
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 15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami 10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ Yuko 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  
スタジオ オンライン

10(祝)
11:00~12:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko 12:45~14:00(75分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko

申込・予約  
は前日迄  
↓↓

オンライン開催  
10(月)~14(金)  
毎日21:00~21:30  
30分でカラダを変える！  
集中脚痩せ 5 Days  
(5日間パック) 未聡

火  
スタジオ  
水  
スタジオ オンライン  
木  
スタジオ オンライン

11	12	13
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	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 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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko 19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko

15  
16

9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA 11:15~12:30(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA 15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ NANA 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	
スタジオ	オンライン

17	
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&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 自分に くつろぐヨガ
19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Yuko

24	
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&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 陰ヨガ
19:30~20:30 (60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	★ Natsumi

31	
13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&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 自分に くつろぐヨガ
19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Yuko

火	
スタジオ	オンライン

18	
10:30~11:45 (75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami	
18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ
19:30~20:30 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	

25	
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ
19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	

水	
スタジオ	オンライン

19	
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	
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 リフレッシュヨガ
20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	★~★★ Mami

26	
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	
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 リフレッシュヨガ
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

20	
13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:20~19:20 (60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リラックスヨガ
19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	★ NANA

27	
13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
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
19:45~20:45 (60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	★~★★ MANAMI

土	
スタジオ	オンライン

22	
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	
11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	

29	
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	
11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	
15:00~16:15 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	

日	
スタジオ	オンライン

23	
9:00~10:15 (75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA	10:15~11:00 オンライン
11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Mami
12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	

30	
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	10:15~11:00 オンライン
11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ コリ
12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	

### 《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》

- ・身体に不都合を感じた場合は、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 →スケジュールに反映されます
- ・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

予約管理はアプリが便利🎵



お気に入り登録  
♥ ← 忘れずタップ

簡単な問合せ等に

LINE  
友だち登録

