

《お知らせ》

- ・5/30(月)~6/1(水)、床板補修のためスタジオお休みになります🙏
- オンラインクラスは通常通りあります
- 5/27(金)及び6/3(金)振替営業します
- 平日月4回会員様は残回数を6月に振替可能です

- ・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、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)

・21日「自然とふれあう芝生ヨガ」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)

参加条件→ ☆参加後にレビューの送信をしていただける方
☆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(敷物等代用品可)

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
2		3(祝)		4(祝)		5(祝)		7	8
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:15~11:00 オンライン	10:15~11:00 すっきり! モーニングヨガ	11:00~12:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami	11:00~12:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:00~12:15(75分) オンライン	11:00~12:15(75分) すっきり! モーニングヨガ	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		11:00~12:15(75分) 脚すっきりヨガ ★ 未聡	12:45~14:00(75分) ★~★★ Yuko	12:45~14:00(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	12:45~14:00(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ Natsumi	12:45~14:00(75分) ★~★★ Mami	12:45~14:00(75分) モーニングヨガ	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) すっきり! モーニングヨガ
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		12:45~14:00(75分) ★~★★ Yuko							12:45~14:00(75分) ★~★★ Yuko
※平日会員様(昼、月4回)は、3~5日の3日間ですべて1回までスタジオのレッスンに参加可能です									
9		10		11		12		14	15
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	13:30~14:45(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ 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	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	22:00~22:30 オンライン	19:30~20:30 オンライン	18:00~19:00(60分) おやすみ 夜ヨガ ★ Mami	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ヒトミ	11:00~12:15(75分) すっきり! モーニングヨガ
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 ★~★★ 真央		19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	12:45~14:00(75分) ★~★★ ユリ

申込詳細
別紙参照↓

オンライン開催
14(土)~20(金)
1week 習慣化計画
30分でカラダを変える
集中脚痩せ 7 Days (7日間パック)
毎日21:00~(水のみ21:30~) 未聡

←NEW

月		火	水		木		金	土	日	
スタジオ	オンライン	スタジオ	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	スタジオ	スタジオ	オンライン
16 13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		17 10:30~11:45 (75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami	18 13:30~14:45 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 15:15~16:30 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		19 13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		Check! → お知らせ(上記)の 参加条件を ご確認ください 悪天中止☹ 21日は全クラス → 全会員様参加OK → Check! ↓金曜振替営業↓	21 10:00~11:15 (75分) 自然とふれあう 芝生ヨガ @中之島公園 MANAMI	22 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	
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 20:00~21:00 (60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 真央 ←NEW		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		13:00~14:15 (75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA	10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko	
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			19:45~20:45 (60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko			15:00~16:15 (75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		
23 13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		24 10:30~11:45 (75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ヒトミ	25 13:30~14:45 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 15:15~16:30 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 22:00~22:30 オンライン おやすみ 夜ヨガ ★ Mami ←NEW		26 13:30~15:00 (90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		27 10:30~11:45 (75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami	28 9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ MANAMI 11:15~12:30 (75分) ヴァンヤサヨガ ★★ MANAMI	29 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 ★~★★ コリ	
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	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 ★~★★ 真央		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 リフレッシュヨガ ★~★★ コリ	18:30~19:45 (75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ 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	
19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30 (60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane			19:45~20:45 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko					

30 ※30(月)~6/1(水)スタジオお休みになります ・オンラインレッスンは通常通りあります ・27(金)と6/3(金)を振替営業します ・平日月4回会員様は残回数を6月に振替可能です	31 オンライン 20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	6/1 オンライン 22:00~22:30 オンライン おやすみ 夜ヨガ ★ Mami
--	--	---

《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 →現在休止中
- ★★★★ 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
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます→WEB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

