

《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
- ・現在、スタジオ定員を8名に制限しておりますが、一部のクラスで定員10名の段階的な制限解除を試用しております
- ・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  
(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)
- ・23日13:30の特別クラス「はじめようピラティス」は全会員様ご利用可能です  
ご参加の方にはクラス後にレビューの送信をお願いしております

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 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		5 10:30~11:45(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA		6 13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		7 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
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) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	
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		20:00~20:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ ヨリ	
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		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	
11 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		12 10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		13 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		14 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi		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		22:00~22:30 オンライン おやすみ 夜ヨガ ★ Mami	
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 ★~★★ 真央		19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	

土		日	
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
2 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヨリ		3 10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ	
11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ヨリ		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	
15:00~16:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
		★~★★ NANA	
9 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		10 9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		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	
		★~★★ Yuko	
16 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		17 10:15~11:00 オンライン すっきり! 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) アロマヨガ ★ Eri	
15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
		★~★★ Mami	

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	スタジオ	オンライン
<b>18(祝)</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>23</b>	<b>24</b>	
	10:15~11:00 オンライン	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		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		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	10:15~11:00 オンライン
11:00~12:15(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	すっきり! モーニングヨガ			15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko
12:45~14:00(75分) 脚すっきりヨガ ★ 未聡	★~★★ ユリ	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		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	20:00~20:45 リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	13:30~14:45(75分) はじめよう ピラティス ~楽しく身体を整える~ レベルフリー 真央 ↑全会員様参加OK↑	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
		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 ★~★★ 真央		19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko				
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	
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		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	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
				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	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ ユリ
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00 オンライン	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	22:00~22:30 オンライン	18:20~19:20(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) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	陰ヨガ ★ Natsumi	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 ★~★★ 真央	おやすみ 夜ヨガ ★ Mami	19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko				

《お知らせ》

・23日13:30の特別クラス「はじめようピラティス」は  
全会員様ご利用可能です  
ご参加の方にはクラス後にレビューの送信をお願いして  
おります

《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

簡単な問合せ等に

LINE  
友だち登録

