

2022年
8月

ヨガスタジオatama
レッスンカレンダー

【営業時間】各日最初のクラス開始の30分前 ~ 最後のクラス終了時間
【定休日】 金曜 【TEL】06-6484-6619

予約は「予約カレンダー」下記QRコード、又はお電話で

LINE 友だち登録 検索「@tkw8953r」又は裏面QRコードから

《お知らせ》

・スタジオ利用時は基本的な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

・16日は夏期休業とさせていただきます🙇

・11日と15日は全会員様ご利用いただけます

・30日19:30の特別クラス「キャンドル瞑想の夕べ」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

・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、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)

・10日「おはよう朝ヨガ」は全会員様ご利用いただけます
同日、プラスもう1本受講も可能です

予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録
♥ ← 忘れずタップ

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
1		2		3		4		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		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) 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		11:00~12:15(75分) すっきり! 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 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		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	20:00~20:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ ユリ		15:15~16:15(60分) ピラティス 基礎 ★ 真央	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		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		↑ Check!		
8		9		10		11(祝)		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) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		7:15~8:00(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami ←Check! 全会員様参加OK				9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡		10:15~11:00 ★~★★ オンライン
				13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:00~12:15(75分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	10:15~11:00 すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Mami	11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		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 陰ヨガ ★ Natsumi	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		12:45~14:00(75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		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:30~19:45(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA ←拡大版						11日と15日は 全会員様参加OK

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
15		16		17		18		20	21	
10:30~11:45(75分) カラダをゆるめるヨガ ★ MANAMI	11日と15日は 全会員様参加OK	夏期休業☹️		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	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
12:15~13:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		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		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	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
		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 真央		22:00~22:30 ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko			12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
22		23		24		25		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) パワーヨガ ★★ ヒロ		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	10:15~11:00 ★ オンライン
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00 陰ヨガ ★ Natsumi	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	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	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		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	22:00~22:30 おやすみ 夜ヨガ ★ Mami	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				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				
29		30		31		<p>《運動量の目安》</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 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 <p>※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☺️</p> <p>《注意・お願い》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。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 トップ↑↑(表面) ・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 				
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						
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	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						
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) キャンドル瞑想の夕べ ~トラタカへの誘い~ ★ ayane	←Check! 全会員様参加OK	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						

簡単な問合せ等に
LINE
友だち登録

