

＜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名の試験運用をしております

- ・15日、28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

- ・19日12:30の特別クラス「色々な三角ポーズをやってみよう」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		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	スタジオ	オンライン
5 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		6 10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		7 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		8 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		3 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ		4 10:15~11:00 オンライン	
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		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) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		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	
20:00~21:00 オンライン		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		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) 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		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 真央		22:00~22:30 オンライン				★~★★ NANA	
自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		リラックスのためのヨガ ★ ayane		おやすみ 夜ヨガ ★ Mami		自分にくつろぐヨガ ★ Yuko					
12 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13 10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		14 13:30~14:45(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		10 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		11 9:00~10:00(60分) ピラティス 基礎 ★ 真央	
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		19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		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	
20:00~21:00 オンライン		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		20:00~20:45 リフレッシュヨガ		15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		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		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		20:00~20:45 リフレッシュヨガ				★~★★ Yuko	
★ Natsumi						★~★★ ユリ					
12 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13 10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		14 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15 7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami		17 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi		18 9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	
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		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	
20:00~21:00 陰ヨガ		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		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		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
★ Natsumi				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		★~★★ MANAMI		★~★★ 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	スタジオ	オンライン
19(祝)		20		21		22		24	25	
10:30~11:45(75分) 脚すっきりヨガ ★ 未聡	10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ	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		13:30~14:45(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		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 すっきり! モーニングヨガ
12:30~14:00(90分) アーサナ体得シリーズ 色んな三角ポーズ をやってみよう レベルフリー 未聡 ↑全会員様参加OK↑	★~★★ Mami	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				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	★~★★ Yuko
		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 オンライン 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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
				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				
26		27		28		29				
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	7:00~7:45(45分) スタジオクラス おはよう 朝ヨガ ★ Mami ↑ Check! 全会員様参加OK	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	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi	
				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		
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		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		
		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				
						20:00~20:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ ユリ				

予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録  
♥ ← 忘れずタップ

《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名の試験運用をしております
- 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)
- 15日、28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
- 19日12:30の特別クラス「色んな三角ポーズをやってみよう」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 ↑↑
- 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

簡単な問合せ等に  
LINE  
友だち登録

