

《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)

・13日、26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

- ・15日10:00「自然に委ねる芝生ヨガ」は全会員様ご参加可能です。ご予約は前日までにとなります  
=参加要綱=  
☆中之島公園芝生広場に各自ご集合ください  
☆ヨガマットご持参ください(敷物等代用品可)  
☆参加後にレビューの送信をお願いします

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
3 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		4 10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		5 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		6 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:00~19:00(60分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami	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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	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	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
10(祝) 10:30~11:45(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ Natsumi		11 10:30~11:45(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ヒトミ		12 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13 7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami	
12:15~13:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Mami	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	18:30~19:30(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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	20:00~20:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI
		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	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	15日10:00 自然に委ねる 芝生ヨガ @中之島公園 MANAMI	13:00~14:15(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA

土		日	
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
1 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ コリ		2 9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	
11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ コリ	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
8 9:30~10:45(75分) モーニングポールストレッチ ★ ヒロ		9 10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko	
11:15~12:30(75分) パワーヨガ ★★ ヒロ	15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ 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
15 10:00~11:15(75分) 自然に委ねる 芝生ヨガ @中之島公園 MANAMI		16 9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	
		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
		13:00~14:15(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA	15:00~16:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA

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	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 10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		19 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		20 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		22 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		23 9:00~10:00(60分) ピラティス 基礎 ★ 真央 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	
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	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	18:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	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	10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ Mami 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		
24 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		25 10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		26 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 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		27 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		29 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 15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		30 10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ Mami	
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	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	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 ★~★★ NANA	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	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 ★~★★ Mami		
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) 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										
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡											

《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



予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録  
♥ ← 忘れずタップ