

| 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                                      | スタジオ   | 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   |
|      |       | 1   |   | 2   |  | 3(祝)                                       |  | 5  |   | 6   |   |
|      |       | 10:30~11:45(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ Mami   |   | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane    | 7:00~7:45(45分)<br>スタジオクラス<br>おはよう朝ヨガ<br>★ Mami | 10:30~11:45(75分)<br>自分にくつるぐヨガ<br>★ Yuko    | 10:15~11:00<br>オンライン<br>すっきり!<br>モーニングヨガ       | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ Natsumi    | 9:00~10:15(75分)<br>自律神経を整えるヨガ<br>★ Mami     |   |   |
|      |       |   |   | 15:15~16:30(75分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane | ↑ Check!<br>全会員様参加OK                           | 12:15~13:30(75分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko | ★~★★<br>NANA                                   | 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ Natsumi  | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri          |   |   |
|      |       | 18:00~19:00(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane |   | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA  |  |  |  |  | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri        |   |   |
|      |       | 19:30~20:30(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane    |   | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ 真央  |  |  |  |  |   |   |   |
|      |       | 7   |   | 8   |  | 9  |  | 10   |   | 12  |   |
|      |       | 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   |   | 10:30~11:45(75分)<br>パワーヨガ<br>★★ ヒロ        |  | 13:30~14:45(75分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane  |  | 7:00~7:45(45分)<br>おはよう朝ヨガ<br>★ Mami        | ← Check!<br>全会員様参加OK                        | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ ヒトミ       | 9:00~10:15(75分)<br>自律神経を整えるヨガ<br>★ Mami               |
|      |       |   |   |   |  | 15:15~16:30(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     |  | 13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |   | 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ ヒトミ     | 10:15~11:00<br>オンライン<br>すっきり!<br>モーニングヨガ<br>★~★★ Yuko |
|      |       | 18:00~19:00(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡       | 20:00~21:00<br>オンライン<br>自分にくつるぐヨガ<br>★ Yuko | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane    |  | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA   |  | 18:20~19:20(60分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko |   |   | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri                    |
|      |       | 19:30~20:30(60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡      |   | 19:30~20:30(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane |  | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ 真央   |  | 19:45~20:45(60分)<br>自分にくつるぐヨガ<br>★ Yuko    |   | 15:00~16:15(75分)<br>自分にくつるぐヨガ<br>★ Yuko   | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri                  |
|      |       | 14  |   | 15  |  | 16   |  | 17   |   | 19  |   |
|      |       | 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   |   | 10:30~11:45(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ Mami   |  | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 7:00~7:45(45分)<br>スタジオクラス<br>おはよう朝ヨガ<br>★ Mami | 13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |   | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ Natsumi   |   |
|      |       |   |   |   |  | 15:15~16:30(75分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane  | ↑ Check!<br>全会員様参加OK                           |  |   | 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ Natsumi | 10:15~11:00<br>オンライン<br>すっきり!<br>モーニングヨガ<br>★~★★ Mami |
|      |       | 18:00~19:00(60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡      | 20:00~21:00<br>オンライン<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi    | 18:00~19:00(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane |  | 18:30~19:30(60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA   |  | 18:20~19:20(60分)<br>自分にくつるぐヨガ<br>★ Yuko    | 20:00~20:45<br>オンライン<br>リフレッシュヨガ<br>★~★★ ユリ |   | 11:00~12:15(75分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA              |
|      |       | 19:30~20:30(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡       |   | 19:30~20:30(60分)<br>リラクスのためのヨガ<br>★ ayane |  | 20:00~21:00(60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ 真央   |  | 19:45~20:45(60分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko |   | 15:00~16:15(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ   | 12:45~14:00(75分)<br>巡りをよくするアロマヨガ<br>★★ 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   | スタジオ | スタジオ   | オンライン | スタジオ   | スタジオ | オンライン  |  |
| 21<br>13:30~14:45 (75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ                                |       | 22<br>10:30~11:45 (75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ Mami     |       | 23 (祝)<br>10:00~11:30 (90分)<br>チャクラヨガ<br>第2チャクラを整える<br>レベルフリー Yuko<br>12:15~13:30 (75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ Mami<br>14:00~15:00 (60分)<br>ピラティス 基礎<br>★ 真央                                |      | 24<br>7:00~7:45 (45分)<br>おはよう朝ヨガ<br>★ Mami<br>13:30~15:00 (90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi<br>18:20~19:20 (60分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko<br>19:45~20:45 (60分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko |       | 26<br>9:30~10:45 (75分)<br>モーニングポールストレッチ<br>★ ヒロ<br>11:15~12:30 (75分)<br>パワーヨガ<br>★★ ヒロ<br>15:00~16:15 (75分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko |      | 27<br>9:00~10:15 (75分)<br>自律神経を整えるヨガ<br>★ Mami<br>10:15~11:00<br>オンライン<br>すっきり！<br>モーニングヨガ<br>★~★★<br>Yuko<br>11:00~12:15 (75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri<br>12:45~14:00 (75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri |  |
| 18:00~19:00 (60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡<br>19:30~20:30 (60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡 |       | 20:00~21:00<br>オンライン<br>自分に<br>くつろぐヨガ<br>★<br>Yuko |       | 18:00~19:00 (60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane<br>19:30~20:30 (60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane   |      | 25<br>23日は全クラス<br>全会員様参加OK<br>2本参加も可<br>※ 2本目の<br>ご予約は当日<br>のみ承ります   |       | 25<br>←Check!<br>全会員様参加OK  |      | 10:15~11:00<br>オンライン<br>すっきり！<br>モーニングヨガ<br>★~★★<br>Yuko   |  |
| 28<br>13:30~14:45 (75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ                                |       | 29<br>10:30~11:45 (75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ Mami     |       | 30<br>13:30~14:45 (75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane<br>15:15~16:30 (75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane<br>18:30~19:30 (60分)<br>ヒーリングアロマヨガ<br>★ NANA<br>20:00~21:00 (60分)<br>姿勢改善ピラティス<br>★~★★ 真央 |      |  |       |  |      |  |  |
| 18:00~19:00 (60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡<br>19:30~20:30 (60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡 |       | 20:00~21:00<br>オンライン<br>陰ヨガ<br>★<br>Natsumi        |       | 18:00~19:00 (60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane<br>19:30~20:30 (60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane   |      |  |       |  |      |  |  |

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)

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

- ・23日10:00の特別クラス「チャクラヨガ 第2チャクラを整える」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
- ・23日は全クラス全会員様ご利用可能です  
2クラス参加も可能ですが、2本目は当日予約のみ承ります

＜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

