

＜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
- ・「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
- ・27日19:30の特別クラス「年納めのキャンドル瞑想」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	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		
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) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ ←NEW		7 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ 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		8 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		1 7:00~7:45(45分) 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 18:20~19:20(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		3 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ 11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ 15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		4 9:00~10:10(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 ★~★★ 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	
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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		14 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 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		15 7:00~7:45(45分) 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 18:20~19:20(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 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi 11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi 15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		11 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 ★~★★ 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 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		19 10:30~11:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane 18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		20 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 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		21 7:00~7:45(45分) 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 18:20~19:20(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		17 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		18 11:00~12:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA 12:45~14:00(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA 10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ 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	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
19 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		20 10:30~11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ ←NEW		21 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ 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		22 13:30~14:45(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami 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		24 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi 11:15~12:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi 15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	25 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 ★~★★ 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) 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 19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:00~19:00(60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 18:45~20:00(75分) 年末ヒーリングヨガ アロマキャンドルの夜 ★ NANA ← 歳末拡大版		29(木)~31(土) ~年末年始休業~ (年始は4日から 営業予定です)		24 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi 11:15~12:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi 15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	25 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 ★~★★ 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	
26 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 19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		27 10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami 18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 19:30~20:30(60分) 年納めのキャンドル瞑想 ~トラタカの夜~ ★ ayane ←Check! 全会員様参加OK ※暖かい服装で ご参加ください		28 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 18:45~20:00(75分) 年末ヒーリングヨガ アロマキャンドルの夜 ★ NANA ← 歳末拡大版						

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
- ・27日19:30の特別クラス「年納めのキャンドル瞑想」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ださい

簡単な問合せ等に
LINE
友だち登録

