

2022年
12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」裏面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	
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	
18:00～19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴	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) からだ整えヨガ ★★ 未聴	

火	
スタジオ	オンライン
6 10:30～11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★～★★ なおこ	←NEW
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	

水	
スタジオ	スタジオ
7 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
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	

木		土	
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
1 7:00～7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami	←Check! 全会員様参加OK	3 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	4 9:00～10:00(60分) ピラティス 基礎 ★ 真央
13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		11:15～12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	10:15～11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ
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	★★★★ NANA
19:45～20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		12:45～14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	

8		10	
スタジオ	オンライン	オンライン	オンライン
13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	9:00～10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
15:15～16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	10:15～11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ
18:20～19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		18:30～19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ Eri	★★★★ Yuko
19:45～20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		15:00～16:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	

12	13	14	15	17	18
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
13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		13:30～14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7:00～7:45(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 ★ ヒトミ	10:15～11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ
18:00～19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聴	20:00～21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi	15:15～16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	★★★★ Mami
19:30～20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴		18:30～19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	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	
20:00～21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★★★★ ayane		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	12:45～14:00(75分) 巡回をよくするアロマヨガ ★★ NANA	

月	オンライン
スタジオ	
19	
13:30～14:45(75分)	
ポールストレッチ＆ヨガ	
★ ヒロ	
18:00～19:00(60分)	20:00～21:00
肩こり解消ヨガ	オンライン
★ 未聴	自分に くつろぐヨガ
19:30～20:30(60分)	
からだ整えヨガ	
★★ 未聴	★ Yuko

火	オンライン
スタジオ	
20	
10:30～11:45(75分)	←NEW
美姿勢ヨガ	
★★～★★ なおこ	
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	

水	
スタジオ	スタジオ
21	
13:30～14:45(75分) リラックスのためのヨガ	7:00～7:45(45分) スタジオクラス
★ ayane	おはよう 朝ヨガ
15:15～16:30(75分) 骨盤調整ヨガ	★ Mami
★★ ayane	↑Cheack! 全会員様参加0
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	

木
オンライン
スタジオ
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

	土
	スタジオ
24	
9:30～10:45(75分)	モーニングヨガ
★ Natsu	
11:15～12:30(75分)	陰陽ヨガ
★★ Natsu	
15:00～16:15(75分)	自分にくつろぐヨガ
★ Yuko	

日	オンライン
スタジオ	オンライン
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
11:00～12:15(75分) アロマヨガ	すっきり! モーニングヨガ
★ Eri	★～★★ Yuko
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 ★★ 未聴	20:00～21:00 オンライン
19:30～20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴	陰ヨガ ★ Natsumi

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
	← 年末拡大版

29(木)～31(土)
～年末年始休業～
(年始は4日から
営業予定です)

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ハッスン開始の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が、ご参加の方にはクラス後にナビゲータ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
 - ★～★★ 初めて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
 - ★★★ 積極性高い方向け、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」をご活用ください ↑ ↑
 - ・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

