

《お知らせ》

・新年は4日より営業します。2023年もよろしくお祝い致します

・4日と9日は終日全会員様ご利用いただけます

・9日13:00の特別クラス「2023年開運・開脚 骨盤と対話しよう☆」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

・「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

・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

・第1段階の制限緩和でスタジオクラスは定員10名になります
※ツールを使用するクラスなど一部例外もあります

・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)

予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録
♥ ← 忘れずタップ

1日(日)~3日(火)
~年始休業~

水	
スタジオ	スタジオ
4	
13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	Happy New Year! 2023年もヨガで 良いスタート☺ 4日は全クラス 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	
スタジオ	オンライン
5	
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) 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	
7	
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	

日		
スタジオ	オンライン	
8		
9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ		10:15~11:00 オンライン
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko	
12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri		

月	
スタジオ	オンライン
9(祝)	
9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	Check! 9日は 全クラス 全会員様 参加OK
11:00~12:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	
13:00~14:30(90分) 2023年 開運・開脚 骨盤と対話しよう☆ レベルフリー 未聡	

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

水	
スタジオ	スタジオ
11	
13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ 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) 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	

木	
スタジオ	オンライン
12	
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	

土	
スタジオ	
14	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	
11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	
15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	

日		
スタジオ	オンライン	
15		
9:00~10:00(60分) ピラティス 基礎 ★ 真央		10:15~11:00 オンライン
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Mami	
12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri		

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					
16 13:30~14:45 (75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		17 10:30~11:45 (75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		18 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		19 7:00~7:45 (45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami 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		21 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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	22 11:00~12:15 (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 ★★ Mami 10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ Yuko						
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		23 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		24 10:30~11:45 (75分) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ 18:00~19:00 (60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		25 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		26 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	27 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		28 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 15:00~16:15 (75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ	29 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 10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ NANA	
30 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 ★ 未聡 19:30~20:30 (60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		31 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) リラックスのためのヨガ ★ ayane													

《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 トップ↑↑(表面)
- ・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

