

《お知らせ》

- 11日は祝日ですが通常土曜日と同様扱いになります
- 23日は終日全会員様ご利用いただけます
- 23日13:00の特別クラス「やってみよう陰ヨガと瞑想 ~心身を整える~」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
- 「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

月		火		水		木		土		日	
スタジオ	-	スタジオ	-	スタジオ	スタジオ	スタジオ	-	スタジオ	スタジオ	オンライン	オンライン
6		7		1		2		4		5	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ 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 ★ Natsumi		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
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ ユリ
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		18:00~19:00(60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		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		15:00~16:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)	←NEW	19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko					
8		9		3		4		11(祝)		12	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI		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
				15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	↑Check! 全会員様参加OK			11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		11:00~12:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		18:00~19:00(60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		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		15:00~16:15(75分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)	←NEW	19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko					
10		11		4		5		12(祝)		13	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ 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 ★ なおこ		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
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ NANA
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		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		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		15:00~16:15(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 ★★ Eri	
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		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 ★~★★ 寿(ことほ)	←NEW	19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko					

月		火		水		木		土		日		
スタジオ	-	スタジオ	-	スタジオ	スタジオ	スタジオ	-	スタジオ	スタジオ	スタジオ	オンライン	
20		21		22		23(祝)		25		26		
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		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	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	Check! 23日は 全クラス 全会員様 参加OK	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	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 すっきり！ モーニングヨガ ★~★★ Mami	
				15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		11:00~12:15(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi			11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		18:00~19:00(60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		13:00~14:30(90分) やってみよう 陰ヨガと瞑想 ~心身を整える~ ★ Natsumi			15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)	←NEW							
27		28										
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ										
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane										
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ 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
- ・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)
- ・23日13:00の特別クラス「やってみよう陰ヨガと瞑想 ~心身を整える~」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
- ・「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

＜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

