

《お知らせ》

- ・21日は終日全会員様ご利用いただけます
- ・21日13:30の特別クラス「アシュタンガヨガとインド体験記」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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	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 ★~★★
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	15:00~16:00(60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	15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ 寿(ことほ)	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)	19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko	↑ Check!			NANA
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	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19
		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	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) からだほぐしヨガ ★ なおこ	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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	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	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	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	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	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 ★★ MANAMI	すっきり! モーニングヨガ ★~★★
		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ 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 ★★ 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	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	Yuko
		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)				13	14	15	16		
						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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	10:15~11:00 オンライン
						18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:00~19:00(60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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	すっきり! モーニングヨガ ★~★★
						19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	19:30~20:30(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	NANA
								20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)	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(祝)		22		23		25		26		
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		9:30~10:45(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	Check! 21日は 全クラス 全会員様 参加OK	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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		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	
		11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami		15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane					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 ★~★★ ユリ
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		13:30~15:30(120分) アシュタンガヨガ とインド体験記 ★★ MANAMI		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		18:20~19:20(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	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡			20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		15:00~16:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko				
27		28		29		30						
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					
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi						
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) 陰ヨガ ★★★ 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						
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)		19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko						

予約管理はアプリが便利♪



お気軽に登録
♥ ← 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
- ・スタジオクラスは現在、定員10名です
- ※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)

・21日13:30の特別クラス「アシュタンガヨガとインド体験記」
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ださい

簡単な問合せ等に

LINE
友だち登録

