

<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
- ・マスクは任意ですがマスク未着用で大声の会話は周囲にご配慮ください
- ・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や特別クラスなど一部例外もあります

・「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

・29日は祝日ですが通常土曜日と同様扱いになります

月	火	水	木
3	4	5	6
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	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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 ★~★★ 寿(ことほ)	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
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	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	10:30~11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ 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 ★~★★ 寿(ことほ)	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
10	11	12	13
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	10:30~11:45(75分) 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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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 ★~★★ 寿(ことほ)	15
			9
			10
			11
			12
			13
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20
			21
			22
			23
			24
			25
			26
			27
			28
			29
			30
			31

土	日
1	2
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 15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ 寿(ことほ)	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
8	9
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	9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ 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
15	16
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 14:00~15:15(75分) 現役バレエダンサー による バレエストレッチ体験 レベルフリー 寿(ことほ)	9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ 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

<<イベント・特別クラス情報>>

15日(土)14:00~15:15

「現役バレエダンサーによる
バレエストレッチ体験」



担当
寿(ことほ)

全会員様ご参加可能クラス

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

Check!
全会員様参加OK

月	火	水	木	土	日
17	18	19 7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami 13:30~14:45(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 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	20 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	22 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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	23 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
24	25	26	27	29(祝)	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	10:30~11:45(75分) 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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ 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 ★~★★ 寿(ことほ)	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	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) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ 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

《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
- ★★★★ 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
- ・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

かんたん
ネット予約
予約カレンダー



予約管理はアプリが便利♪




お気に入り登録
♥ ← 忘れずタップ

気軽な問合せや
ネット予約の
不具合時に
便利なLINE
友だち登録

