

＜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をご配慮ください
- ・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

・平日会員様(昼、月4回)は、3日と4日のレッスンでいずれか1回ご参加可能です

月	火	水	木	土	日
1	2	3(祝)	4(祝)	6	7
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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡 11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ Eri 11:00~12:15(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi 12:45~14:00(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	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	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
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	13:30~14:45(75分) 幸せアロマヨガ ★ Mami	※平日会員様(昼、月4回)は、3日と4日で いずれか1回ご参加可能です		
8	9	10	11	13	14
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) アロマヨガ ★ Mami 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	10:00~11:15(75分) 春の青空・芝生ヨガ @中之島公園 MANAMI ↑ Check! 全会員様参加OK 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami 13:30~14:45(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

＜イベント・特別クラス情報＞

13日(土)10:00~11:15

「春の青空・芝生ヨガ」
@中之島公園



担当
MANAMI

全会員様ご参加可能クラス

=参加案内=

- ☆ご予約は前日までにになります
- ☆中之島公園芝生広場に各自ご集合ください
- ☆ヨガマットご持参ください(敷物等代用品可能)
- ☆レッスン後にレビューの書込みをお願いしております
- ☆非会員様も参加可能です
- ☆ご家族ご友人お誘いください
- ☆悪天中止です☹

月
15
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

火
16
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
17
7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ ヒロ
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) からだ整えポールストレッチ ★ ヒロ
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)

木
18
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
20
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
15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ

日
21
9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ わか
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

22
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

23
10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
↑ 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

24
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) アロマヨガ ★ Mami
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)

25
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

27
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

28
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

29
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

30
10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami
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

31
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane
18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 寿(ことほ)

NEW→

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



《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