

<お知らせ>

・マスクの着用は個人の判断です

・スタジオクラスは、定員11名になります

※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

・23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	土	日
4	5	6	7	8	9
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 ★~★★ わか	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	13:30~15:00(90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) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	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	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 ★~★★ 奏	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	15:00~16:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ	15:00~16:15(75分) アロマヨガ ★ Eri 12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
11	12	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) リラクスのためのヨガ ★ ayane 15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7:00~7:45(45分) 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 ★ Natsumi 11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	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
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	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	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 ★~★★ 奏	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	15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ ちあき	

<<イベント・特別クラス情報>>

23日(土)14:30~16:00
「ハートオープン♡
チャクラヨガ &
歌うヨガ♪キールタン」



担当
Yuko

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

月	火	水	木	土	日
18(祝)	19	20	21	23(祝)	24
9:30~10:30(60分) ピラティス 基礎 ★ 奏	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) アロマヨガ ★ Mami 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	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 ★ なおこ 11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ 14:30~16:00(90分) ハートオープン♡ チャクラヨガ & 歌うヨガ♪キールタン レベルフリー Yuko ↑ Check! 全会員様参加OK	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
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI 13:00~14:15(75分) からだほぐしヨガ ★ MANAMI	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ 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) アロマヨガ ★ Mami 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	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	30	
25	26	27	28		
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) アロマヨガ ★ Mami 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	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 15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ	

《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
- ・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

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

