

＜お知らせ＞

・マスクの着用は個人の判断です

・スタジオクラスは現在、定員11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

月	火	水	木	土	日
2	3	4	5	7	8
13:30~14:45(75分) ボールストレッチ&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 ★~★★ 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 13:30~14:30(60分) ピラティス 基礎 ★ ちあき 15:15~16:30(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 ★ 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
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	9(祝)	12	14	15
9:30~10:30(60分) ピラティス 基礎 ★ 奏 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami 13:00~14:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	10	11	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) 秋の青空・芝生ヨガ @中之島公園 MANAMI ↑ Check! 全会員様参加OK 13:30~14:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか 15:15~16:30(75分) からだほぐしヨガ ★ わか	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) 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	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか 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	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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	9(祝)	14	15

＜イベント・特別クラス情報＞

14日(土)10:00~11:15

「秋の青空・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となります
- ☆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
16
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
17
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

水
18
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 ★~★★ 奏

木
19
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
21
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

日
22
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

23
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
18:00~19:00(60分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
19:30~20:30(60分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami

24
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane

25
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 ★~★★ 奏

26
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

28
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
13:30~14:30(60分) ピラティス 基礎 ★ ちあき
15:15~16:30(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami

29
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

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) からだ整えヨガ ★★ 未聡
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡

31
10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
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

＜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

