

＜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
		1 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	2 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	4 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	5 9:00~10:15(75分) 朝の陰ヨガ ★ Natsumi 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
6 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	7 10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami 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	8 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 ★~★★ はる ←NEW	9 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	11 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Mami 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami 13:30~14:30(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき 15:15~16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	12 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＞

23日(木・祝) 11:15~12:45

ヴィンヤサヨガと
瞑想メディテーション
~静と動の調和~



担当
Natsumi

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
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) 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
14
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
15
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
16
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
18
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
15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ はる

日
19
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

20
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

21
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

22
7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ ヒロ
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

23(祝)
9:30~10:45(75分) 朝の陰ヨガ ★ Natsumi
11:15~12:45(90分) ヴァンヤサヨガと 瞑想メディテーション ~静と動の調和~ レベルフリー Natsumi
↑ Check! 全会員様参加OK
13:30~14:45(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

25
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI
11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ MANAMI
13:30~14:30(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき
15:15~16:30(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ

26
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

27
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
18:00~19:00(60分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami
19:30~20:30(60分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami

28
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) 陰ヨガ ★★★ ayane

29
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

30
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

《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

