

＜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
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) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ	13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	9:00~10:15(75分) 朝の陰ヨガ ★ Natsumi
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) からだほぐしヨガ ★ わか
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	19:30~20:30(60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	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	15:00~16:00(60分) ピラティス 基礎 ★ はる	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか
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) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami	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 ★ Natsumi	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	★ Natsumi	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	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	18:20~19:20(60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	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	14	17	18
		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	9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ
		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	★ Natsumi	11:15~12:30(75分) ピラティス 基礎 ★ あずさ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:20~19:20(60分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami	19:45~20:45(60分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		

＜イベント・特別クラス情報＞

29日(金)10:00~12:00

年末恒例イベント復活!

108回太陽礼拝

~みんなで締めくくる2023年~



担当 わか & Mami

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なります

☆全会員様、ワンコイン(500円)

でご参加可能です

☆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

※詳細はWEB、別紙、店内掲示を

参照ください

月	火	水	木	土	日
18	19	20	21	23	24
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	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマキャンドルヨガ ★ Mami	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	13:30~14:45(75分) からだほぐしヨガ ★ わか	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
25	26	27	28	29(金)	30(土)-31(日)
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	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	年末恒例イベント 復活! 10:00~12:00(120分) 108回太陽礼拝 みんなで締めくくる 2023年 わか & Mami	年末休業☹️ (年始は4日から営業予定です)
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:45~20:00(75分) 自分にくつろぐヨガ 歳末拡大版 ★ Yuko	↑ Check! 全会員様参加OK (500円)	
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ 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			

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