

2024年
1月

ヨガスタジオatama
レッスンカレンダー

【営業時間】 クラス開始30分前 ~ 最終クラス終了時間
【定休日】 金曜日 【TEL】06-6484-6619

＜お知らせ＞

・新年は4日より営業します。2024年もよろしくお願ひ致します

・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

・4日と8日は終日全会員様ご利用いただけます

月	火	水	木	土	日
	1日(月)~3日(水) ~年始休業~		4 11:00~12:15(75分) キレイな姿勢で始める1年 姿勢を整えるヨガ ★★ Mami 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi 18:30~19:45(75分) 自分にくつろぐヨガ 新春拡大版 ★ Yuko	6 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 14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	7 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
8(祝) 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡 11:30~13:00(90分) 新年の縁起物 初春に羽ばたく 鳩のポーズ レベルフリー 未聡 14:00~15:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	9 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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	10 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	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	13 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) 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	14 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

4日と8日は
全てのクラス
全会員様参加OK

＜イベント・特別クラス情報＞

8日(月・祝)11:30~13:00

- 新年の縁起物 -
初春に羽ばたく
鳩のポーズ



担当
未聡

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
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) 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane

水
17
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
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 ★ Natsumi
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi
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

日
21
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

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) 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

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 ★~★★ 奏

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 ★ 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

28
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

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 ★~★★ 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) 陰ヨガ ★★★ ayane

31
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

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