

2024年  
2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＞

・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
5	6	7	8	10	11(祝)
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 ★~★★ わか	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) 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) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	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 ★ あずさ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
12(振)	13	14	15	17	18
9:30~10:45(75分) からだほぐしヨガ ★ わか	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Mami	9:00~10:15(75分) 朝の陰ヨガ ★ Natsumi
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Mami	
14:30~15:30(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	18:00~19:00(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	14:00~15:15(75分) フレンチアロマde 整えるピラティス ~不調とストレスの解放~ レベルフリー ちあき ↑ Check! 全会員様参加OK	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
	19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

＜イベント・特別クラス情報＞  
17日(土)14:00~15:15  
フレンチアロマ de  
整えるピラティス  
~不調とストレスの解放~



担当  
ちあき

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
19	20	21	22	24	25
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	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) からだほぐしヨガ ★ わか
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) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	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 ★ あずさ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
26	27	28	29		
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		
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	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		
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	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		

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下さい