

<<お知らせ>>

・スタジオクラスは、定員12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

・平日会員様(昼、月4回)は、4日~6日のレッスンでいずれか1回ご参加可能です

月	火	水	木	土	日
		1	2	4(祝)	5(祝)
		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ わか
		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		18:30~19:30(60分) 呼吸!リラクゼーション ★ 未聡	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	14:00~15:00(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	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	※平日会員様(昼、月4回)は、4日~6日で いずれか1回ご参加可能です	
6(振)	7	8	9	11	12
9:30~10:45(75分) からだほぐしヨガ ★ MANAMI	10:30~11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか	10:00~11:15(75分) 春の青空・芝生ヨガ @中之島公園 MANAMI ↑ Check! 全会員様参加OK	9:00~10:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	13:30~14:45(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:30~14:45(75分) アロマヨガ ★ Eri	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 ★ ちあき	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	15:15~16:30(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
※平日会員様は 4~6日で1回参加可	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		

<<イベント・特別クラス情報>>

11日(土)10:00~11:15

「春の青空・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)
- ☆普段着でのご参加も可能です
- ☆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
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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡

火
14
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

水
15
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 ★ ちあき
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) アシュタンガヨガビギナー ★★ 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) アロマヨガ ★ ちあき

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

21
10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane

22
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) からだ整えポールストレッチ ★ ヒロ
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

23
7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ ヒロ
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

25
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ わか
11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか
13:30~14:30(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ
15:15~16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

26
9:00~10:15(75分) からだほぐしヨガ ★ MANAMI
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) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡

28
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

29
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane
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

