

＜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

・23日は外部イベント応援のためお休みさせていただきます🙏

月	火	水	木	土	日
3	4	5	6	7	8
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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane 15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ 11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ 14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	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
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	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane 19:30~20:30(60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	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	9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ Eri 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri 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	9:00~10:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi 11:00~12:15(75分) からだほぐしヨガ ★ わか 12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか
10	11	12	13	14	15
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane 15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	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 14:00~15:15(75分) 『ヨガ哲学』を味見する会 レベルフリー ayane ↑ Check! 全会員様参加OK	16
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	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	18:30~19:30(60分) 呼吸!リラクゼーション ★ 未聡 20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	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	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 14:00~15:15(75分) 『ヨガ哲学』を味見する会 レベルフリー ayane ↑ Check! 全会員様参加OK	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

＜イベント・特別クラス情報＞  
15日(土)14:00~15:15  
『ヨガ哲学』を味見する会



担当  
ayane

全会員様ご参加可能クラス  
レビューで応援!  
クラス後にレビューの送信  
いただけると励みになります🙏

月	火	水	木	土	日
17	18	19	20	22	23
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) 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 ★ MANAMI	『国際ヨガDAY 関西2024in大阪』 応援のため スタジオは お休みさせて いただきます🙏
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	15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI	
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 ★ ちあき	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13:30~14:30(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ	
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	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか	15:15~16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
24	25	26	27	29	30
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 ★ MANAMI	9:00~10:15(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	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	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ 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) 呼吸!リラクゼーション ★ 未聡	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ 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

1,000人ヨガイベントに  
未聡先生登壇予定！  
23日は万博記念公園  
へ行こう😊🎵

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