

＜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

月	火	水	木	土	日
1	2	3	4	6	7
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 ★ わか	9:00~10:15(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	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	11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか	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) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ) ←NEW	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:00~15:00(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
8	9	10	11	13	14
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 ★ わか	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
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) ヴァンヤサヨガ ★★ MANAMI	↑ NEW
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) 呼吸リラックスセッション ★ 未聡	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	14:00~15:30(90分) 月の満ち欠け 十二回の月礼拝 ~月と身体の関係~ レベルフリー わか ↑ Check! 全会員様参加OK	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ 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		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri

＜イベント・特別クラス情報＞

13日(土)14:00~15:30  
月の満ち欠け  
十二回の月礼拝  
~月と身体の関係~



担当  
わか

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  
いただくと励みになります♡

月
15(祝)
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡
11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡
14:00~15:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi

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

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

火
16
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

23
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

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) 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 ★ ちあき
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

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) 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

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 ★ ちあき
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) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko

25
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
18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko

土
20
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) アロマヨガ ★ ちあき

27
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) ピラティス 基礎 ★ あずさ
15:15~16:30(75分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko

日
21
9:00~10:15(75分) 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

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

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