

＜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	5	6
	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 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) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI	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
	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	15:15~16:30(75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) 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	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	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
7	8	9	10	12	13
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) リラックスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 千央(ちひろ) 11:15~12:30(75分) 気分爽快ヨガ ★★ 千央(ちひろ)	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル 11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ 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) リラックスのためのヨガ ★ 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	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

＜イベント・特別クラス情報＞

秋の芝生ヨガ&ピクニックランチ  
@中之島公園

19日(土)  
10:00~11:15 芝生ヨガ  
11:15~ ピクニックランチ(自由参加)



担当  
未聡

全会員様ご参加可能クラス

- =参加案内=
- ☆ご予約は前日17時までになります
- ☆中之島公園芝生広場に各自ご集合ください
- ☆ヨガのあとランチ休憩される方にはランチをご用意しますので予約時ランチ付をお選びください
- ☆ヨガのみの参加もOKです
- ☆ヨガマットご持参ください(レジャーシートなど代用品可)
- ☆非会員様も参加可能です  
ご家族ご友人お誘いください
- ☆悪天時はスタジオレッスンに変更となります

アシュタンガヨガ  
マイソールクラス

12日 7:00~8:30 MANAMI  
27日 13:00~14:30 MANAMI

- ☆マイソールとは各自のペースで可能なところまでを繰り返し練習するスタイルのクラスです
- ☆全会員様及び一般の方、参加可能
- ☆同日他のクラスと併せて参加も可

会員様参加費：各人初回無料

月
14(祝)
9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ ハル
11:15~12:30(75分) ヴァンヤサヨガ ★★ ハル
13:30~14:45(75分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)

21
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

28
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
15
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

22
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

29
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
16
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) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

23
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) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

30
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) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)
20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 奏

木
17
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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

24
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

31
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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

土
19
10:00~11:15(75分) 秋の芝生ヨガ @中之島公園 未聡 ↑ Check! 全会員様参加OK
13:30~14:45(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ
15:15~16:30(75分) からだほぐしヨガ ★ なおこ

26
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

