

＜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日は祝日ですが通常土曜日と同様扱いになります

月	火	水	木	土	日
4(振)	5	6	7	2	3(祝)
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	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	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル
11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ わか	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)	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	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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	14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	
11	12	13	14	9	10
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	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)
		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) 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
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	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ ハル	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	14:00~15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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	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		
				16	17
				7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi
				9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 千央(ちひろ)	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
				11:15~12:30(75分) 気分爽快ヨガ ★★ 千央(ちひろ)	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
				14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	

＜イベント・特別クラス情報＞  
23日(土)14:00~15:30  
アーサナ体得シリーズ  
後屈を深める！  
～ブリッジ上達への道～



担当 MANAMI

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♡

アシュタンガヨガ  
マイソールクラス

2日 7:00~8:30 MANAMI  
16日 7:00~8:30 MANAMI  
30日 7:00~8:30 Taka

☆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て  
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可

会員様参加費：各人初回無料

月	火	水	木	土	日
18	19	20	21	23(祝)	24
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) モーニングアロマヨガ ★ ハル	9:00~10:15(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか
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) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	11:00~12:15(75分) からだほぐしヨガ ★ 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) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:00~15:30(90分) アーサナ体得シリーズ 後屈を深める! -ブリッジ上達への道- レベルフリー MANAMI ↑ Check! 全会員様参加OK	12:45~14:00(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI
25	26	27	28	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	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ わか	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	
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) 呼吸と繋がるヨガ ★ 千央(ちひろ)	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	
		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	14:00~15:00(60分) ピラティス 基礎 ★ あずさ	

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