

＜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
2	3	4	5	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) 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) アロマヨガ ★ Natsumi
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	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
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	18:30~19:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	13:30~14:30(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
9	10	11	12	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	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 ★ ナナ	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ ハル
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ わか	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	11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	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	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	14:00~15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	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) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	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＞

21日(土)14:00~15:30

喉を開くチャクラヨガ&  
歌うヨガ♪キールタン



担当  
Yuko

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

14日 7:00~8:30 MANAMI  
21日 7:00~8:30 Taka  
28日 7:00~8:30 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も可

会員様参加費：各人初回無料

6:30~8:30の間、入退室自由  
始める時間、終わる時間は  
各自で決めていただけます

月	火	水	木	土	日
16	17	18	19	21	22
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 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka 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 14:00~15:30(90分) 喉を開くチャクラヨガ & 歌うヨガ♪キールタン レベルフリー Yuko ↑ Check! 全会員様参加OK!	9:00~10:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ 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) 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) むくみ解消ヨガ ★ ナナ 20:00~21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	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		
23	24	25	26	28	29
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	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
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) 陰ヨガ ★★★ 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 ★ Mami 20:00~21:00(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	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 ★ わか 11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ わか 14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	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
30					
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					

《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

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

