2025年
7月 ヨガスタジオatama レッスンカレンダー

【営業時間】クラス開始30分前 ～ 最終クラス終了時間
【定休日】 金曜日 【TEL】06-6484-6619

≪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

≪イベント・特別クラス情報≫

21日(月・祝)14:00～15:30

”呼 吸”に捧げる日

月	火	水	木	土	日
	1 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	2 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) むくみ解消ヨガ ★ ナナ 20:00～21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	3 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	5 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) 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	6 9:00～10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami 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
7 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 ★★ 末聡 19:30～20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 末聡	8 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	9 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 ★ Mami 20:00～21:00(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	10 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	12 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 11:15～12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ 14:00～15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13 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

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♡

アシュタンガヨガ
マイソールクラス
12日 7:00～8:30 MANAMI
19日 7:00～8:30 Taka
26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
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
14 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	**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	**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) むくみ解消ヨガ ★ ナナ 20:00～21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	**17** 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	**19** 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 14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	**20** 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 12:45～14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
21(祝) 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ ナナ 11:15～12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ 14:00～15:30(90分) "呼吸"に捧げる日 レベルフリー ayane ↑ Check! 全会員様参加OK	**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	**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) アロマヨガ ★ Mami 20:00～21:00(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	**24** 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	**26** 7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI 9:30～10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ ハル 11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル 14:00～15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★～★★ ちあき	**27** 9:00～10:15(75分) モーニングヨガ ★ 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 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** 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** 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) むくみ解消ヨガ ★ ナナ 20:00～21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	**31** 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		

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