

2025年
9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

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	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	9:00~10:15(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi
		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ナナ	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	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ 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	11:15~12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ 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	20:00~21:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	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	
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	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI	
		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) モーニングアロマヨガ ★ Mami	
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) 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	11:15~12:30(75分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	
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	20:00~21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	14:00~15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

＜イベント・特別クラス情報＞

23日(火・祝)14:00~15:30

バガヴァッド・ギーター
(インドの聖典)に学ぶ
やさしい生き方のヒント



担当
Natsumi

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
土曜 7:00~8:30

6日 20日 Taka
13日 27日 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、入退室自由です
始める時間、終わる時間は
各自で決めていただけます

都合により
お休みさせて
いただきます🙏

月	火	水	木	土	日
15(祝)	16	17	18	20	21
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ ナナ	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 ★★★ Taka	9:00～10:15(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ
11:15～12:30(75分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ		15:15～16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:30～14:45(75分) アロマヨガ ★ Mami	18:00～19:00(60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	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	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	14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
22	23(祝)	24	25	27	28
13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	9:30～10:45(75分) からだほぐしヨガ ★ 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	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 ★ Mami
	11:15～12:30(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	9:30～10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ ハル	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	14:00～15:30(90分) バガヴァット・ギーター に学ぶやさしい 生き方のヒント レベルフリー Natsumi ↑ Check! 全会員様参加OK	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	11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	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		20:00～21:00(60分) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	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	
29	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				
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				
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				

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