

2025年
10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	4	5
		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
		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	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
		18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ ハル	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ 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
		20:00~21:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル		14:00~15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
6	7	8	9	11	12
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 ★ ころろ ←NEW	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		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 ★ ナナ	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	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) 代謝アップヨガ ★★ ナナ	
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	14:00~15:00(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＞ 秋の芝生ヨガ&ピクニックランチ @中之島公園

18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

=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

☆ヨガのみの参加も可能です
☆マットやシートなどご持参ください
(ヨガマット、バスタオル、レジャーシート等)

☆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
土曜 7:00~8:30

4日 11日 18日 MANAMI 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

月	火	水	木	土	日
13(祝)	14	15	16	18	19
9:30～10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ Mami	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) カラダ巡りヨガ ★★ Mami		15:15～16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		Check! 全会員様参加OK 10:00～11:15(75分) 秋の芝生ヨガ @中之島公園 未聡	11:00～12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
13:30～14:45(75分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	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	13:30～14:45(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) 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	15:15～16:30(75分) アロマヨガ ★ ハル	
20	21	22	23	25	26
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 ★ Mami	9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9:00～10:15(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi
		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 ★ 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	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) 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	15:15～16:30(75分) アロマヨガ ★ ちあき	
27	28	29	30	<<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◎	
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		
		15:15～16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane			
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 ★ Mami	18:20～19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		
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	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	<<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

