

2025年
11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
3(祝)	4	5	6
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ ころこ
11:15~12:30(75分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
13:30~14:45(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ	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
	19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ 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
10	11	12	13
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) リラクスのためのヨガ ★ ayane	
18:00~19:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ハル	18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ 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) アロマヨガ ★ ハル	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

土	日
1	2
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ MANAMI	9:00~10:15(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ
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
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
14:00~15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
8	9
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	9:00~10:15(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
11:15~12:30(75分) アシュタンガヨガビギナー ★★ MANAMI	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	
15	16
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
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
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
14:00~15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	

＜イベント・特別クラス情報＞

26日(水) 18:45~20:00

アロマキャンドルヨガ

～マインドフルな癒しのひととき～



担当 Mami

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

1日 15日 29日 MANAMI
8日 22日 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
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

※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
17	18	19	20	22	23(祝)
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	9:00~10:15(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi
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	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 ★ ころこ	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	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) むくみ解消ヨガ ★ ナナ	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	11:15~12:30(75分) スタイルアップヨガ ★★ ころこ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
24(振)	25	26	27	29	30
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 ★ Mami
11:15~12:30(75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	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
	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	18:45~20:00(75分) アロマキャンドルヨガ ~マインドフルな 癒しのひととき~ ★ Mami	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
				14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	

《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下さい

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

