

＜お知らせ＞

・新年は4日より営業します。2026年もよろしくお願い致します

・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

・4日は全会員様ご利用いただけます

月	火	水	木
5	6	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) 美姿勢ヨガ ★~★★ なおこ	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 ★ ころこ
		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ 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	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) 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) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
12(祝)	13	14	15
9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ Mami	10:30~11:45(75分) バランスアップヨガ ★~★★ かほ ←NEW	13:30~14:45(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) 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	
14:00~15:30(90分) 先送りしない チャレンジ元年 新春 atamaで頭立ち レベルフリー 未聡 ↑ Check! 全会員様参加OK	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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 美姿勢ピラティス ★~★★ かほ ←NEW	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

1日(木)~3日(土)

~年始休業~

4日は
全てのクラス
全会員様参加OK

土
10
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) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
17
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 ★ Natsumi
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi
14:00~15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami

日
4
9:00~10:15(75分) 迎春アロマヨガ ★ 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
11
9:00~10:15(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ
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
9:00~10:15(75分) リンパめぐらせヨガ ★ かほ
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

＜イベント・特別クラス情報＞

12日(月・祝)14:00~15:30

アーサナ体得シリーズ

先送りしないチャレンジ元年
新春 atamaで頭立ち



担当 未聡

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

10日 17日
24日 31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
19	20	21	22	24	25
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ ころこ	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 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) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ
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) スタイルアップヨガ ★★ ころこ	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) 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) アロマヨガ ★ Mami	19:45~20:45(60分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ	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
26	27	28	29	31	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	10:30~11:45(75分) バランスアップヨガ ★~★★ かほ ←NEW	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	
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	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) モーニングアロマヨガ ★ Mami	
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	18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	11:15~12:30(75分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	
		20:00~21:00(60分) 美姿勢ピラティス ★~★★ かほ ←NEW		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

