

《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
2	3
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
18:00～19:00(60分) アロマヨガ ★ Mami	18:00～19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
19:30～20:30(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	19:30～20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
9	10
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 ★～★★ こころ
18:00～19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聴	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 ★ 未聴	19:30～20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane

水	木
4	5
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
15:15～16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
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
20:00～21:00(60分) 疲労改善ピラティス ★～★★ かほ	19:45～20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
11(祝)	12
9:30～10:45(75分) リンパめぐらせヨガ ★ かほ	13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
11:15～12:30(75分) バランスアップヨガ ★★ かほ	18:20～19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
14:00～15:45(105分) アーユルヴェーダ的 食事の整え方 ～体質を知ると “食べ方”が分かる～ レベルフリー わか ↑ Check! 全会員様参加OK (500円)	19:45～20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

木	
5	7:00～7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami
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	
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	

土
7
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 ★ 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
14
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 ★ MANAMI
11:15～12:30(75分) アシュタンガヨガビギナ ★★ MANAMI
14:00～15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★～★★ ちあき

日	1
9:00～10:15(75分)	モーニングヨガ
★ Natsumi	
11:00～12:15(75分)	睡眠の質を高めるヨガ
★ こころ	
12:45～14:00(75分)	スタイルアップヨガ
★★ こころ	
8	15
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	
15	
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	

《イベント・特別クラス情報》

11日(水・祝)14:00~15:45



アーユルヴェーダ的 食事の考え方 ～体質を知ると“食べ方”が分かる～



担当
わか

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

7日 21日 28日
14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也可

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
16
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 ★ 未聴
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聴
23(祝)
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聴
11:15~12:30(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聴

火
17
10:30~11:45(75分) バランスアップヨガ ★~★★ かほ
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
24
10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ こころ
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

水
18
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) アロマヨガ ★ Mami
25
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

木
19
7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ こころ
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
26
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

土
21
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 ★ なおこ
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
28
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 ★ Natsumi
11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi
14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき

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