

2026年
2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
2	3	4	5	7	1
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	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	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ 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	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	11:00~12:15(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ
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	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) スタイルアップヨガ ★★ ころこ
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	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	14:00~15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
9	10	11(祝)	12	14	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) スタイルアップヨガ ★~★★ ころこ	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	7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	9:00~10:15(75分) リンパめぐらせヨガ ★ かほ
		11:15~12:30(75分) バランスアップヨガ ★★ かほ		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
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	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)	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	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
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		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＞

11日(水・祝) 14:00~15:45

アーユルヴェーダ第2弾

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~



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 MANAMI
14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
16	17	18	19	21	22
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	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 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) リンパめぐらせヨガ ★ かほ
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 ★ 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) 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
23(祝)	24	25	26	28	
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ ころこ	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	
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 ★ Natsumi	
	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) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
		20:00~21:00(60分) 疲労改善ピラティス ★~★★ かほ		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

