

2026年  
4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
- ・29日は全会員様ご利用いただけます



＜イベント・特別クラス情報＞

春の芝生ヨガ&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 Mami

=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

月	火	水	木	土	日
		1	2	4	5
		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ 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) 睡眠の質を高めるヨガ ★ ころこ
		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		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 ★ 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) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		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	14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	
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) バランスアップヨガ ★~★★ かほ	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ ころこ	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
		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ Mami	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	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) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	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	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	14:00~15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき	

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 25日 MANAMI  
18日 18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
13
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 ★ 未聡
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡

20
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡

27
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 ★ 未聡
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡

火
14
10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ こころ
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

21
10:30~11:45(75分) バランスアップヨガ ★~★★ かほ
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

28
10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ こころ
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

水
15
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
20:00~21:00(60分) 疲労改善ピラティス ★~★★ かほ

22
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) 睡眠の質を高めるヨガ ★ こころ
20:00~21:00(60分) 疲労改善ピラティス ★~★★ かほ

29(祝)
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ こころ
11:15~12:30(75分) スタイルアップヨガ ★★ こころ
13:30~14:45(75分) アロマヨガ ★ Eri
↑29日は終日 全会員様参加OK

木
16
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

23
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
19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

30
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
18
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka
Check! 全会員様参加OK
10:00~11:15(75分) 春の芝生ヨガ @中之島公園 Mami
13:30~14:45(75分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
15:15~16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

25
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 ★ こころ
11:15~12:30(75分) スタイルアップヨガ ★★ こころ
14:00~15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

30
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

日
19
9:00~10:15(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ こころ
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

26
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

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