2026年
10月 レッスンカレンダー

ヨガスタジオatama

【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
			1 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	3 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 14:00～15:00(60分) 全身すっきりピラティス ★～★★ ちあき	4 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) 自律神経を整えるヨガ ★ まおり 12:45～14:00(75分) 安定感向上ヨガ ★★ まおり
5 13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ 18:00～19:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ロビン 19:30～20:30(60分) ムーンサイクルヨガ ★ ロビン	6 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) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	7 13:30～14:45(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 20:00～21:00(60分) 疲労改善ピラティス ★～★★ かほ	8 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	10 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 14:00～15:00(60分) やさしい体幹ピラティス ★～★★ カナ	11 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
12(祝) 9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ まおり 11:15～12:30(75分) 安定感向上ヨガ ★★ まおり 13:30～14:45(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ こころ	13 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	14 13:30～14:45(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	15 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	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 ★ MANAMI 11:15～12:30(75分) アシュタンガヨガ はじめてマイソール ★★ MANAMI 14:00～15:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ まおり	18 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

≪イベント・特別クラス情報≫

秋の芝生ヨガ＆ピクニックランチ
＠中之島公園

24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

アシュタンガヨガ
マイソールクラス
土曜 7:00～8:30

3日 10日 31日 MANAMI
17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
19 13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ 18:00～19:00(60分) ヴィンヤサヨガ ★★ ロビン 19:30～20:30(60分) ムーンサイクルヨガ ★ ロビン	**20** 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	**21** 13:30～14:45(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 20:00～21:00(60分) 疲労改善ピラティス ★～★★ かほ	**22** 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	**24** Check! 全会員様参加OK 10:00～11:15(75分) 秋の芝生ヨガ @中之島公園 Mami 13:30～14:30(60分) 全身すっきりピラティス ★～★★ ちあき 15:15～16:30(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	**25** 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
26 13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ 18:00～19:00(60分) ムーンサイクルヨガ ★ ロビン 19:30～20:30(60分) ヴィンヤサ in English ★★ ロビン	**27** 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	**28** 13:30～14:45(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	**29** 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	**31** 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 14:00～15:00(60分) やさしい体幹ピラティス ★～★★ カナ	





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