



Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
11:00~12:00 リフレッシュヨガ ★ 5・19・26日 (TOMOKO)		11:00~12:00 ハンモックde マインドフルネス ★ ☆14日 (MIHO)		11:00~12:00 特別クラス 逆さにならない エアリアルヨガ★ ☆2日	10:30~11:00 体幹運動とTRX ★~★★ 3日 (KOZUE) 会員/カウントor800円 一般/1500円	10:30~11:00 楽しいTRX ★~★★ 4・18・25日 (KOZUE)
 黄色い枠のクラス⇒ 特別クラスを表示しています。	19:00~20:15 外部出張 佐川町 6・13・20・27日 (KOZUE)	13:00~14:00 特別クラス デトックスヨガ★ ☆14日 (MIHO) 生配信	水曜担当: KOZUE ◆18:00~19:00 ジュニア(12歳~18歳)対象クラス ヨガ→22日 1回/1,500円	特別クラス 肩こり解消ヨガ★ ☆30日 (MIHO)	11:30~12:30 季節のヨガ★ ~11月編~ 3日 (KOZUE) 会員/カウントor1,000円 一般/1,800円	11:30~12:30 ハタヨガ★~★★ 4・18・25日 (KOZUE)
		※ 緑枠のマークのついているクラスはオンラインクラスでの開催となります。(スタジオはお休)	↑↑↑↑↑ スタジオクラスをオンラインで生配信♪(スタジオは開催していません。)	■18:00~18:30 楽しいTRX ★~★★ 8日 (KOZUE) 15日 (NAGI)	13:00~14:00 リラクゼーション エアリアルヨガ★ ☆30日 (MIHO)	金曜担当: KOZUE ■18:00~18:30 楽しいTRX ★★ 24日
		●19:00~20:00 デトックス陰ヨガ ★8日	 ▲代謝UPエアリアルヨガ★~★★ 22日	▲18:00~19:00 背骨・腰のびーる エアリアルヨガ★ 17日	19:00~20:00 特別クラス キャンドル ナイトヨガ★ ☆4・11・25日 (TOMOKO)	
		▲19:30~20:30 デトックス ナイトヨガ★ 17日				

◎クラスの表示について

- ★・・・初級者向け★★・・・中級者向け★★★・・・上級者向け 📺・・・オンラインでのクラス配信となります。
- ☆・・・隔週クラスまたは不定期クラスです。 ◎ヨガマット・水分・タオルをお持ちになり、動きやすい服装でお越しください
- ◎スタジオ入室はクラス開始15分前からになります ◎体験の方は ヨガ、TRX1,700円、 エアリアルヨガ2,200円です。
- ◎ 黄色枠⇒ 特別クラス は会員でない方も入られるクラスです。会員様はキャッシュ、月カウントのどちらでも入れます。

※ ご予約、キャンセルはクラス開始3時間前までにお願いいたします。

会員様入り放題! 秋の感謝キャンペーン

11月は特別クラスのエアリアルヨガ・TRX・ヨガ・陰ヨガ・ハンモックdeマインドフルネスクラスにてキャンペーンを開催いたします☆

★特別クラス ヨガ・TRX・ハンモックdeマインドフルネス
会員様→カウント関係なし、無料 非会員様→1,500円/1回

★特別クラスエアリアル
会員様→カウント関係なし、キャッシュ500円
非会員様→2,000円/1回

この機会にたくさんのクラスに入ってスポーツの秋を満喫してください!

【11月お休み・変更】

11/1日(水) → 外部講座の為お休み
3日(祝) → 午前イベントクラス
10日(金)・11日(土) 午前中 → お休み
12日(日) → お休み
29日(水) → 5週あるため お休み

ジュニアYOGA クラスが始まります♪

毎月水曜(隔週)18時~ジュニアヨガクラスを開催します♪
12歳~18歳までの学生であればどなたでも入ってもらえるクラスです。ヨガを通して体幹や柔軟性を高めるとともに、気づきや自分を知る時間に重きを置き、深い呼吸から得る落ち着きや心の安定へと繋げていきます。ぜひ、ご家族、お知り合いにお声がけください☆

水曜(隔週)18時~19時 1回→1,500円

11・12月入会キャンペーン

入会金0円 + 当月会費 3,000円で通い放題!

期間: 11/1(水)~12/27(水)まで
クラス: 全クラス通い放題
月会費: 3,000円(11・12月に入会された方で1ヶ月間のみ)
*翌月以降は通常コース・会費に切り替わります。

ぜひ、この機会にお友達やお知り合いにお声がけください☆
クラス予約/詳細はこちらから → → →