

2024年 1月～3月

theBIRTH & days

Hot Yoga 常温 Yoga GYMレッスン GYMレッスン

月		火		水		木		金		土 / 祝	
HOT Yoga	GYM	常温 Yoga	GYM	HOT Yoga	GYM	常温 Yoga	GYM	HOT Yoga	GYM	常温・HOT Yoga	GYM
<p>10:30-11:15</p> <p>★</p> <p>コアヨガ (セミホット)</p> <p>CHIE</p>	<p>11:30-11:45</p> <p>体幹強化 -トレーニング-</p>	<p>10:30-11:30</p> <p>★★★</p> <p>デトックスヨガ</p> <p>JUNKO</p>	<p>10:30-10:45</p> <p>姿勢改善 -ストレッチ-</p>	<p>10:30-11:15</p> <p>★★★</p> <p>リカバリーヨガ (セミホット)</p> <p>JUNKO</p>	<p>11:30-11:45</p> <p>TRX -トレーニング-</p>	<p>10:30-11:30</p> <p>★★★</p> <p>メンテナンスヨガ</p> <p>YAKO</p>	<p>10:30-10:45</p> <p>★</p> <p>ダイエットトレーニング CHINO</p>	<p>10:30-11:15</p> <p>★</p> <p>ベーシックヨガ</p> <p>AI</p>	<p>11:30-11:45</p> <p>TRX -トレーニング-</p>	<p>11:15-12:15</p> <p>★</p> <p>シャッフルクラス</p> <p>シャッフル インストラクター</p>	
<p>13:30-14:15</p> <p>★★★</p> <p>アクティブフロー</p> <p>ATSUKO</p>	<p>14:00-14:15</p> <p>体幹強化 -トレーニング-</p>	<p>13:30-14:30</p> <p>★★★</p> <p>コアヨガ2</p> <p>CHIE</p>		<p>13:30-14:15</p> <p>★★★</p> <p>リフレッシュフロー</p> <p>MARIKA</p>	<p>14:00-14:15</p> <p>TRX -トレーニング-</p>	<p>パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制</p>		<p>13:30-14:15</p> <p>★★★</p> <p>リフレッシュヨガ</p> <p>KUMI</p>	<p>14:00-14:15</p> <p>姿勢改善 -ストレッチ-</p>	<p>14:00-14:45</p> <p>★</p> <p>リンパヨガ</p> <p>MIWA</p>	
<p>18:30-19:15</p> <p>★★★</p> <p>アクティブフロー</p> <p>ATSUKO</p>	<p>19:20-19:35</p> <p>★</p> <p>パースサイズ ATSUKO</p>	<p>18:30-19:30</p> <p>★★★</p> <p>コンディショニング トレーニング</p> <p>CHINO</p>	<p>18:00-18:15</p> <p>姿勢改善 -ストレッチ-</p>	<p>18:30-19:15</p> <p>★★★</p> <p>ホットトレーニング</p> <p>AKI</p>	<p>19:20-19:35</p> <p>姿勢改善 -ストレッチ-</p>	<p>18:30-19:40</p> <p>★★★</p> <p>アシュタンガヨガ ベーシック</p> <p>YAKO</p>	<p>18:00-18:15</p> <p>★</p> <p>ダイエットトレーニング AKI</p>	<p>18:30-19:15</p> <p>★</p> <p>チャクラヨガ</p> <p>MARIKA</p>	<p>19:20-19:35</p> <p>★</p> <p>ダイエットトレーニング YUI</p>	<p>18:30-19:15</p> <p>★★★</p> <p>リフレッシュヨガ</p> <p>MARIKO</p>	<p>17:00-17:15</p> <p>姿勢改善 -ストレッチ-</p>
<p>19:40-20:25</p> <p>★★★</p> <p>ベーシックヨガ</p> <p>YAKO</p>	<p>20:30-20:45</p> <p>姿勢改善 -ストレッチ-</p>	<p>20:00-21:00</p> <p>★</p> <p>アロマヨガ</p> <p>MIWA</p>	<p>19:40-19:55</p> <p>体幹強化 -トレーニング-</p>	<p>19:40-20:25</p> <p>★★★</p> <p>リフレッシュフロー</p> <p>MARIKA</p>	<p>20:30-20:45</p> <p>体幹強化 -トレーニング-</p>	<p>20:00-20:45</p> <p>★★★</p> <p>ピラティス</p> <p>SAKI</p>		<p>19:40-20:25</p> <p>★★★</p> <p>Body make & ルーシー</p> <p>YUI</p>	<p>20:30-20:45</p> <p>★</p> <p>ダイエットトレーニング CHINO</p>	<p>アシュタンガヨガ マイソール開催</p> <p>2月3日(土) 3月2日(土) 12:30-15:30</p> <p>練習に合わせて出入り自由 会員価格: 2000円 / 回</p>	<p>18:00-18:15</p> <p>体幹強化 -トレーニング-</p>
<p>20:50-21:35</p> <p>★</p> <p>リベアルーシー</p> <p>YUI</p>				<p>20:50-21:35</p> <p>★★★</p> <p>ココロカラダ 整うヨガ</p> <p>MARIKA</p>				<p>20:50-21:35</p> <p>★★★</p> <p>ホットピラティス</p> <p>SAKI</p>			

体験・ヨガ初心者の方に特にお勧めなクラスです
(全てのクラスで体験可・練習歴など関係なくご参加いただけます)

★ 星の数は運動量を示しています。その日の体調に合わせてご受講下さい ■ 天候により、開催スタジオを変更します
■ スタジオ環境・スケジュールが変更になる事がございます。 ■ 代行情報は公式 LINE でお知らせします店舗にてご登録ください



days 30 力の 変身

Ō'yÆAy «ám »p|Çqt|Š°`†b{ »ta`hŌütXzÍsw«ápt ŒŠ°^doMhiV†b{
 ŌUw:x«áµpwá^"›`~oM†b{yyy.g~ã~sú wMt)tSçŠs,Š«áµpb{
 Ō]x w.Đ•è\$stù~do)!èXi^M{
 Ō×¿Ä«ámx NM ŽíwS+)JĚEMhiVz«ám×x&Ss+ü4...›æOÄp'“ÄÄ¿«µ@LUô†`†b{

)05 456%*0 \$-“4#S ~ë9 sw9TsŪµÄç"ŪpæOä~«ám
 . . . 9Š"\"qp¶ U ~bXs"zE ›ôŠoMV†b

Ō°¿ä“ ~žä“ ~Ū×¿ÄÆ	,ŠwŪ"¶z .w-MThzzuOsr,átÄ6›æO«ám ~žwt•Ō—wläµ›ĐT`zŸN-³.w«~wĐTt!µµŸ
æŌžç°³	Mzu™Ÿoz,si~,`sU'ŌXHÁpM'•.^"è\$štæloMV†b
~éšá%TOä“	ú< .(ŠRwxütTQ"ÄUZR"z?w œpt!µµŸs«ám
æÑè¿áÑè“	Ñè"µ» çwä~pæ¶šçt`MoæÑè¿á,µÄèµr«• ŽÉá`q`o`SbbŠ
æÑè¿áá“	? w •rX'Otzzutù~dsU'xütÁgsX`MoMX«ám
æííä“	æíí—9`sU"¶ w:~)r`ov`oMX«ámµ •%X`wr«t<, .tÁgsXŪ"¶)([oMVzv•"Ot`MoMX«ám
ž«ÄŸŌÑè“	ç°³p.›Y`M•"tí`zŌÑÄè"Çĩ›æO\qt`loÉ.s.›è!`oMV†b
#PEZNBLF ç°³¼¿Äĩ	æÉçª"µŪ¿Äw½ß«át™Ÿ›²ZsU'zú< .(TQoMX«ám
½ß«ää“	¼ æ¿Ä~ØÄŸŸ «~µÄèµC,,zæÑè¿á`hMMt!µµŸw«ám
x¿ÄÄè"Çĩ~	Ū"¶),`^mmz>Ot,`Š"ŸÄŸÄ"³äi<(ú wsit!µµŸ
æš æ"ä“ ~Ū×¿ÄÆ	z ut™Ÿ›²Zh.ðš=w«ámçx¿Ä ¥pæM†bĚ
x¿ÄĐäÄŸµ	

x9 456%*0 \$-“44 zu•w™ŸU †`zã~ŠRw`XÉŸ.›öpV`zx9«ám B...t`z `†hx`píªĚ

ÄÄ¿«µä“	Ū"¶›è`oyàE • Z;ó›ôŠ†b{Bæ z Ñsisr›è!b«ám
~žä“	~žwt•Ō—wläµ›ĐT`zŸN-³• .w«~wĐTt!µµŸ
žéúä“	ó`púq.›æÑè¿á æá¿«µ{.çÑŪ¿±"›)Óáµ`oÁgsXŪ"¶•(V†b
ŸĩÄÆĩµä“	ž°á›ĩ`ä`w`V`Ō"µtžèĩ`hĩRp° T`9ššá%›è@Š`ä†b,
ž°á›ĩ`ä`Ō°¿ä«	ä`wvŸ lž°á›ĩ`ä`z ›,ŠT`æO«ám
ĐäÄŸµ	z ut™Ÿ›²Zh.ðš=w«ám
~ĩÄŸ°áÇĩ~Äè"Çĩ~	`Ūwí`1ÆçÄè"Æ"t" .w-MM›¶•Äè"Çĩ~«ám

theBIRTH 51ムズル-ç 30 力の 変身

Ō'yÆAy!Çqt|Š°`†b{ »ta`hŌütXzÍsw«ápt ŒŠ°^doMhiV†b{
 Ō]x w.Đ•è\$stù~do)!èXi^M{

(: (3061 -&440/
 Äè"Çĩ~)“@p`Xz@Lstzf`o,`XæM†`o,

.ðš= Äè"Çĩ~	~ž)† ^dz ç~^l"w~³~läĩµ—w²ítSçŠ,
ŸN-³ µÄè¿½	Ū¿ÄwípæOµÄè¿½«ám zu.TQzŸN-³~JÉQw²ítSçŠ,
539 Äè"Çĩ~	539 é"Ō)~lowÄè"Çĩ~«ámµŸ—š=~¼ µ¿Ä~ ...š=tSçŠ,
ĩ"µ± ¶	;tù~dozÍ½•@¿«pæÑè¿á µÄèµC,,
¼ µ¿ÄÄè"Çĩ~	@p`X.qé@ Ō—61›è!bhšwz¼ µ¿Äµ«±± ¶ ü ,

Eæ~SŒ`dØC x
 \j'T`á