

2024年4月

| MON | TUE | WED | TUE | FRY | SAT | SUN |
|--|--|---|--|--|---|---|
| 9:30~10:30 ★ ★ MARIE | 9:30~10:30 ピラティス ★ ★ ★ EMI | 9:30~10:30 ベーシックヨガ ★ ★ MEME | 9:00~10:00 肩甲骨ヨガ ★ ★ EMI | 9:30~10:30 復活ヨガ ★ ★ CHIHARU | 9:00~10:00 肩甲骨/骨盤調整 第1,2,3,4 ★ ★ EMI | 9:30~10:30 モーニングフロー ★ ★ ★ MEME |
| 11:00~12:00 ★ ★ ★ MARIE | 11:00~12:00 NEW リラクソロジー ★ ★ YURI | 11:00~12:00 アニマルフロー 第1,3基礎/第2,4応用 ★ ★ ★ MEME | 10:30~11:30 ヴィンヤサフロー ★ ★ ★ ★ EMI | 11:00~12:00 ヨガフロー/骨盤 ★ ★ ★ RYON/EMI | 10:30~11:30 お尻ヨガ/パワ/ヨガ 第1,2,第3,4 ★ ★ ★ EMI | 11:30~12:30 アニマルフロー 第1,3基礎/第2,4応用 ★ ★ ★ MEME |
| 12:30~13:30 NEW 肩甲骨ヨガ ★ ★ EMI | | | 12:30~13:30 リラクソロジー ★ ★ RYON | 12:00~13:00 アクティブフロー ★ ★ ★ MARIE | 13:30~14:30 ベーシックヨガ ★ ★ ★ MARIE | 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ ★ ★ NORIKO |
| | 15:00~16:00 肩甲骨/骨盤調整 第1,2,第3,4 ★ ★ YUKI | 15:00~16:00 NEW パワ/ヨガ初級 ★ ★ ★ YURI | 15:00~16:00 リラクソロジー ★ ★ MISATO/MARIE | | 13:30~14:30 ベーシックヨガ ★ ★ MARIE | 15:30~16:30 リラクソロジー ★ ★ NORIKO |
| 18:30~19:30 ★ ★ ★ YOSHIE | 18:30~19:30 NEW リラクソロジー ★ ★ MIKU | 18:30~19:30 シェイプフロー ★ ★ ★ MARIE | 18:30~19:30 肩こり改善ヨガ ★ ★ MEME | 18:30~19:30 ベーシックヨガ & ピラティス ★ ★ MAI | | |
| 20:00~21:00 ★ ★ ★ YOSHIE | 20:00~21:00 やわらかヨガ 第1,3,開催 ★ ★ MEME | 20:00~21:00 浮腫み改善ヨガ ★ ★ MARIE | 20:00~21:00 腸内テックヨガ ★ ★ MEME | 20:00~21:00 ヒーリングヨガ ★ ★ MAI | | |

BREATH岩盤ヨガスタジオ
045-663-1132



♡4月の祝日スペシャルクラス♡
4/29(月)
時間帯が変わります!
詳細はスペシャルクラスの
内容PDFをご覧ください!

♡4月代講クラス♡
詳細は代講リストをチェック!
「BREATHニュース」
初のPOP UPイベント4/29(祝日)
常温ルームにて開催します!

♡毎月のイベントDAY♡
●新月・満月の日⇒イエロー
●アロマの日⇒ブルー
●上半身引き締めの日⇒グリーン
●下半身引き締めの日⇒オレンジ
●特別クラス⇒ピンク
●月1コンディチャ1杯プレゼントDAY

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|--|--|---|--|--|
| 1 9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE | 2 定休日 | 3 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 4 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME | 5 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 RIYON 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 6 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MARIE 13:30~14:30 MARIE | 7 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO |
| 8 9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE | 9 9:30~10:30 代YURI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU | 10 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 11 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MEME | 12 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 RIYON 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 13 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MARIE 13:30~14:30 MARIE | 14 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO |
| 15 9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 YOSHIE 20:00~21:00 YOSHIE | 16 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU 20:00~21:00 MEME | 17 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 代MAI 20:00~21:00 代MAI | 18 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 休講 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME | 19 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 20 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MARIE 13:30~14:30 MARIE | 21 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO |
| 22 定休日 | 23 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 代MIKU 18:30~19:30 MIKU | 24 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 25 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME | 26 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 RIYON 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 27 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MARIE 13:30~14:30 MARIE | 28 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO |
| 29 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 MARIE 12:15~POP UPイベント 詳細はお知らせを ご覧ください♡ コンディチャ1杯サービス | 30 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MIKU 20:00~21:00 MEME | | | | | |

【レッスンレベル】
初心者★★★
中級★★★★★★
上級★★★★★★★
※休講クラスや代講、定休日は裏側の
スタッフスケジュールを見ていただくとうっかりや
すくなっております。
※急な日程などの変更がある場合は公式ライン、SNS
にて配信しておりますのでご登録をお願いします。

4月の祝日特別スケジュール

4月29日(月)祝日!!
8:30~9:30 骨盤&肩甲骨ほくほくヨガスペシャル! 担当EMI
10:30~11:30 アクティブフロー★3 担当MARIE
12:15~POP UPイベントを常温ルームにて行います★
詳細はBREATHのお知らせ⇒をご覧ください!

4月の代講リスト

| 日付 | 時間 | クラス | 担当 |
|---------------|-------------|-------------------|-----------|
| 2024/04/9(火) | 9:30-10:30 | お腹引き締めヨガ | EMI YURI |
| 2024/04/17(水) | 18:30-19:30 | ベーシックヨガ & ピラティス★2 | MARIE⇒MAI |
| 2024/04/17(水) | 20:00-21:00 | スローフロヨガ★2 | MARIE⇒MAI |
| 2024/04/23(火) | 15:00-16:00 | フルームンヨガ | YUKI⇒MIKU |

♡BREATHのお知らせ♡

●4月からNEWインストラクター-MARIKO先生がはいりました!
木曜の15:00クラス月に2回担当します!
●4/29(月)祝日12:15~
POP UPイベントを常温ルームにて行います★
沖縄在住のハンドメイド雑貨で有名なHITOMIさんが来てくださいます♡
ハンドメイド携帯ストラップ
WS参加金額 大人¥3000/子供¥2500

4月のNEWクラス情報!

EMI★毎週月曜日12:30~【肩甲骨ヨガ★2】担当
肩甲骨周辺の筋肉を細かく筋力肩こり、腰や首などの疲労感がスッキリ解消されます!
姿勢改善にも効果大!! 背中見え方も変わってきます。

★毎週火曜日11:00~【リラクソロジー★2】担当 YURI
坐位を中心に呼吸を深くとりながら心身共にリラクソロジーへと導いていきます。
忙しい毎日から自分自身に集中していきましょう。

★毎週火曜日18:30~【リラクソロジー★2】担当 MIKU
溜まった疲労を呼吸法や座位、寝ポーズを多く取り入れて心身共にリラクソロジー強いていきます。
ヨガ歴関係なくお身体のメンテナンスにおススメクラス。

★毎週水曜日15:00~【パワ/ヨガ初級】担当 YURI
太陽礼拝をベースに身体をダイナミックに動かしていきます。
初級のクラスですのでヨガ初心者の方で動きたい方にお勧めです!

