

# 2024年11月

BREATH岩盤ヨガスタジオ  
045-663-1132



【ホームページ】



【ご予約】



【公式LINE】

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30~10:30 オープン♡ヨガ ★★ MARIE	8:00~9:00 ベーシックヨガ ★★ 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 NEW 血流UPヨガ ★★ CHIHARU	8:30~9:30 肩甲骨／ベーシック 第1,2／第3,4 ★★ EMI	9:30~10:30 モーニングフロー ★★★ MEME
11:00~12:00 ボディメイクヨガ ★★★ MARIE	9:30~10:30 ピラティス ★★★ EMI	11:00~12:00 NEW やわらかラダYoga／アニマル 第1.3 / 第2.4 ★3／★2~4 MEME	10:30~11:40 ヴィンヤサフロー ★★★★ EMI	11:00~12:00 NEW ヨガフロー／ピラティス ★★★ RIYON／EMI	10:00~11:00 ピラティス／パワ-ヨガ 第1,2/第3,4 ★★★ EMI	11:30~12:30 NEW やわらかラダYoga／アニマル 第1.3 / 第2.4 ★3／★2~4 MEME
12:30~13:30 筋膜リリースヨガ ★★ EMI	11:00~12:00 リラックスヨガ ★★ YURI			12:30~13:30 NEW リラックスヨガ ★★ RIYON／MARIKO	11:30~12:30 ボディメイクヨガ ★★~ 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 パワーヨガ初級 ★★★ YURI	15:00~16:00 リラックスフロー 背骨リセットヨガ ★★ MISATO／MARIKO		13:00~14:00 ベーシックヨガ ★★ MARIE	15:30~16:30 リラックスリンパ ★★ NORIKO
					16:00~17:00 リンパ巡りヨガ 月3回開催" ★ MARIKO	
18:30~19:30 YOGA FLOW ★★★ YOSHIE	18:30~19:30 リラックスヨガ ★★ MIKU	18:30~19:30 フローヨガ ★★★ 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 疲労回復ヨガ ★★ YOSHIE		20:00~21:00 浮腫み改善ヨガ ★★ MARIE	20:00~21:00 腸内デトックスヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 ヒーリングヨガ ★★ MAI		

♡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

※ご予約のキャンセルについて  
ホットペッパーでのキャンセルは前日の  
夜23:00までの受付。  
当日のキャンセルの場合は公式LINEで  
レッスン開始30分前までのご連絡をお願いします。  
無断キャンセルの場合 料金¥550

## 11月!!! 祝日特別スケジュール

**11/3(日)祝日スペシャルクラス★**  
9:30~顔リンパヨガ★2 MEME  
11:30~アクティブフロー★4 MEME  
13:30~リリース&ピラティスヨガ★2 NORIKO  
15:30~リラックスリンパ★2 NORIKO

**11/4(月)祝日スペシャルクラス★**  
8:30~陰ヨガ★1 MARIE  
10:00~ストレッチヨガ★2 MARIE  
13:30~ヨガフロー★3 YOSHIE  
15:00~ 疲労回復ヨガ★2 YOSHIE

**11/23(土)祝日スペシャルクラス★**  
8:30~ショルダーツイスト★2~3 EMI  
10:00~お尻ヨガ★3.5 EMI  
11:30~ストレッチヨガ★2 MARIE  
13:00~陰ヨガ★1 MARIE

【レッスンレベル】  
ヨガが初めての方おススメ!  
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分かりや  
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お願いします。