

# 2025年1月

BREATH岩盤ヨガスタジオ  
045-663-1132

| MON                                    | TUE   | WED  | THU  | FRI   | SAT   | SUN  |
|--|---|--|--|---|---|--|
| 9:30~10:30<br>オープンヨガ<br>★★ MARIE       | 8:00~9:00<br>ベーシックヨガ<br>★★ EMI                  | 9:30~10:30<br>ベーシックヨガ<br>★★ MEME                         | 9:00~10:00<br>肩甲骨ヨガ<br>★★ EMI              | 9:30~10:30<br>血流UPヨガ<br>★★ CHIHARU                | 8:30~9:30<br>NEW<br>肩甲骨/骨盤<br>第1,2/第3,4<br>★★ EMI   | 9:30~10:30<br>モーニングフロー<br>★★★ MEME                       |
| 11:00~12:00<br>ボディメイクヨガ<br>★★★ MARIE   | 9:30~10:30<br>ピラティス<br>★★★ EMI                  | 11:00~12:00<br>やわらかヨガ/アニマル<br>第1.3 /第2.4<br>★3/★2~4 MEME | 10:30~11:40<br>ヴィンヤサフロー<br>★★★★ EMI        | 11:00~12:00<br>ヨガフロー/ピラティス<br>★★★ RIYON/EMI       | 10:00~11:00<br>ピラティス/パワー-ヨガ<br>第1,2/第3,4<br>★★★ EMI | 11:30~12:30<br>やわらかヨガ/アニマル<br>第1.3 /第2.4<br>★3/★2~4 MEME |
| 12:30~13:30<br>NEW<br>腸もみヨガ<br>★★ EMI  | 11:00~12:00<br>リラクソヨガ<br>★★ YURI                |  |  | 12:30~13:30<br>NEW<br>背骨リセットヨガ<br>★★ RIYON/MARIKO | 11:30~12:30<br>ボディメイクヨガ<br>★~ MARIE                 | 13:30~14:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ NORIKO                       |
|  | 15:00~16:00<br>肩甲骨/骨盤調整<br>第1,2/第3,4<br>★★ YUKI | 15:00~16:00<br>パワーヨガ初級<br>★★★ YURI                       | 15:00~16:00<br>リラクソフロー<br>★★ MISATO/MARIKO |   | 13:00~14:00<br>ベーシックヨガ<br>★★ MARIE                  | 15:30~16:30<br>リラクソリンパ<br>★★ NORIKO                      |
| 17:00~18:00<br>リンパデトックス<br>★★ YOSHIE   |   |  |  |   | 15:00~16:00<br>NEW<br>背骨リセットヨガ<br>★★ MARIKO         |  |
| 18:30~19:30<br>YOGA FLOW<br>★★★ YOSHIE | 18:30~19:30<br>NEW<br>リラクソヨガ<br>★★ MIKU/MEME    | 18:30~19:30<br>フローヨガ<br>★★★ MARIE                        | 18:30~19:30<br>肩こり改善ヨガ<br>★★ MEME          | 18:30~19:30<br>ベーシックヨガ &<br>ピラティス<br>★★ MAI       | 土曜日夕方クラス<br>時間が新しくなりました                             |  |
|  | 20:00~21:00<br>NEW<br>肩こり改善ヨガ<br>★★ MEME        | 20:00~21:00<br>浮腫み改善ヨガ<br>★★ MARIE                       | 20:00~21:00<br>腸内デトックスヨガ<br>★★ MEME        | 20:00~21:00<br>ヒーリングヨガ<br>★★ MAI                  |   |  |



【ホームページ】



【ご予約】



【公式LINE】

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！

※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

♡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

ヨガが初めての方おススメ！  
初心者★~★★  
中級★★★★~★★★★★  
上級★★★★★~★★★★★★

## 1月の代講リスト

| 日付       | 時間          | クラス      | 担当       |
|----------|-------------|----------|----------|
| 1月7日(火)  | 11:00~12:00 | リラクソヨガ★2 | YURI⇒EMI |
| 1月28日(火) | 11:00~12:00 | リラクソヨガ★2 | YURI⇒EMI |