

2025年3月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30~10:30 オープン♡ヨガ ★★ MARIE	8:00~9:00 フローヨガ ★★ 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 血流UPヨガ ★★ CHIHARU	8:30~9:30 肩甲骨/骨盤 第1,2/第3,4 ★★ EMI	9:30~10:30 やわらかヨガ ★★★ 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 やわらかヨガ/アニマル 第1.3 /第2.4 ★3/★2~4 MEME	岩盤浴 10:00~10:55迄 NEW 11:00~12:10 ヴィンヤサフロー ★★★★ EMI 2本目クラス 時間が新しくなりました	11:00~12:00 ヨガフロー/ピラティス ★★★ RIYON/EMI	10:00~11:00 NEW パワーヨガ ★★★ EMI	岩盤浴 10:30~11:25迄 11:30~12:30 アクティブフロー ★★★ MEME
12:30~13:30 腸もみヨガ ★★ EMI	11:00~12:00 リラクソヨガ ★★ YURI	15:00~16:00 パワーヨガ初級 ★★★ YURI	15:00~16:00 リラクソフロー ★★ MISATO/MARIKO	12:30~13:30 背骨リセットヨガ ★★ RIYON/MARIKO	11:30~12:30 アクティブフロー ★★~ MARIE	岩盤浴 12:30~13:25迄 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ ★★ NORIKO
17:00~18:00 リンパデトックス ★★ YOSHIE	15:00~16:00 肩甲骨/骨盤調整 第1,2/第3,4 ★★ YUKI	18:00~19:00 NEW フローヨガ ★★★ MARIE	18:00~19:00 NEW 肩こり改善ヨガ ★★ MEME	15:00~16:00 背骨リセットヨガ ★★ MARIKO	13:00~14:00 ベーシックヨガ ★★ MARIE	岩盤浴 14:30~15:25迄 15:30~16:30 リラクソリンパ ★★ NORIKO
18:30~19:30 YOGA FLOW ★★★ YOSHIE	18:30~19:30 リラクソヨガ ★★ MIKU/MEME	20:00~21:00 NEW 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 NEW 浮腫み改善ヨガ ★★ MARIE	18:30~19:30 ベーシックヨガ & ピラティス ★★ MAI	20:00~21:00 ヒーリングヨガ ★★ MAI	

BREATH岩盤ヨガスタジオ
045-663-1132



【ホームページ】

【ご予約】

【公式LINE】

~BREATHインフォメーション~
NEW
岩盤浴タイムの時間ができました★!
※ご利用のルール
レッスンとレッスンの間の時間【岩盤浴】
と記載の時間はご利用いただけます。
次のレッスンが開始される前の5分前までに
スタジオ退室をご協力お願いします。
ご支度にお時間がかかる場合でのご利用時は
岩盤浴時間の配分を見ながらご利用してい
ただければと思います。
お水をしっかりとりながらゆっくり
デトックス時間をお楽しみくださいませ♡
岩盤ご利用例)
15:30~レッスン開始の場合
岩盤浴としてご利用は14:30~
15:25分までに身支度を済ませて退室。

♡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★★★★★~★★★★★★

3月20日(木)祝日 特別スケジュール!!!!
8:30~シヨルターツイストヨガ★3 担当EMI
10:00~ディープストレッチヨガ★3.5 担当EMI
11:30~アクティブフロー★3 担当MEME
13:00~肩こり改善ヨガ★2 担当MEME

※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

※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をお願いします。