

2025年5月			【クラスレベル】初心者★～★★ 中級★★★～★★★★★ 上級★★★★～★★★★★			 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	～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。 お時間厳守は次のクラスが始まる為 扉を閉めさせていただきますのでご協力お願いいたします。 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。		
	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 目覚めのヨガ ★★ CHIHARU	8:30～9:30 肩甲骨／骨盤 第1,2／第3,4 ★★ EMI	9:30～10:30 モーニングフロー ★★★ MEME			
11:00～12:00 パワーヨガ ★★★★ EMI	9:30～10:30 ピラティス ★★★★ EMI	11:00～12:00 やわらかYoga／アニマル 第1.3 /第2.4 ★3／★2～4 MEME	岩盤浴 10:00～10:55迄 11:00～12:10 ヴィンヤサフロー ★★★★ EMI	11:00～12:00 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	岩盤浴 10:30～11:25迄 11:30～12:30 全身ほぐしヨガ ★★ MEME			
12:30～13:30 腸もみヨガ ★★ EMI	11:00～12:00 リラックスヨガ ★★ YURI			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			
	15:00～16:00 NEW リラックスヨガ ★★ MEGU	15:00～16:00 NEW ベーシックヨガ ★★ YURI	15:00～16:00 リラックスフロー ★★ MISATO／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 リラックスリンパ			
					岩盤浴 14:00～14:55迄 15:00～16:00 背骨リセットヨガ ★★ MARIKO	15:30～16:30 リラックスリンパ ★★ NORIKO			
18:30～19:30 ボディメイクヨガ ★★★★ MARIE	18:30～19:30 リラックスヨガ ★★ MIKU／MEME	18:00～19:00 フローヨガ ★★★★ MARIE	18:00～19:00 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	NEW 土曜日14:00～岩盤浴タイム				
20:00～21:00 肩こり改善ヨガ ★★ MARIE	20:00～21:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	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					
4月の代講									
日付	時間	クラス			担当	※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			
5月12日(月)	11:00～12:00	パワーヨガ★3			EMI⇒MEME				
5月12日(月)	12:30～13:30	腸内デトックスヨガ★2			EMI⇒MEME				
5月13日(火)	8:00～9:00	肩こり改善ヨガ★2			EMI⇒MARIE				
5月13日(火)	9:30～10:30	ボディメイクヨガ★3			EMI⇒MARIE				