

2025年6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
	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 やわらかラダ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／パワーヨガ 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 NEW ディーブストレッチヨガ ★2～★3 EMI	11:00～12:00 リラククスヨガ ★★ 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 リラククスヨガ ★★ MEGU	15:00～16:00 ベーシックヨガ ★★★★ YURI	15:00～16:00 NEW リラククスフロー下半身代謝UP ★★ 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 リラククスリンパ ★★ NORIKO
					岩盤浴14:00～14:55迄 15:00～16:00 背骨リセットヨガ ★★ MARIKO	
18:30～19:30 ボディメイクヨガ ★★★★ MARIE	18:30～19:30 リラククスヨガ ★★ MIKU／MEME	フローヨガ ★★★ MARIE	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 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		

～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協力お願いいたします。
お水をしっかりと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

※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。

	6月の代講			
日付	時間	クラス	担当	
6月14日(土)	11:30～12:30	ボディメイクストレッチヨガ★3	MARIE⇒EMI	
6月14日(土)	13:00～14:00	下半身代謝UPヨガ★2	MARIE⇒MARIKO	
6月24日(火)	20:00～21:00	ヒーリングヨガ★2	MEME⇒MAI	
6月25日(水)	9:30～10:30	骨盤調整ヨガ★2	MEME⇒EMI	
6月25日(水)	11:00～12:00	パワーヨガ★3	MEME⇒EMI	
6月26日(木)	18:00～19:00	肩こり改善★2	MEME⇒MARIE	
6月26日(木)	20:00～21:00	陰ヨガ★2	MEME⇒MARIE	

※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