

2025年7月			【クラスレベル】初心者★～★★ 中級★★★～★★★★ 上級★★★★～★★★★★				 BREATH 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頂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。 ♡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。					
	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 NEW 自律神経調整ヨガ ★★ 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	NEW！時間が変わります！ 10:30～11:40 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 ディープストレッチヨガ ★2～★3 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 ★★ MARIKO	11:30～12:30 アクティブフロー ★★～ MARIE	NEW！時間が変わります！ 14:00～15:00 骨盤調整ヨガ ★★ NORIKO						
	15:00～16:00 リラックスヨガ ★★ MEGU	15:00～16:00 ベーシックヨガ ★★★ YURI	15:00～16:00 リラッ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	15:30～16:30 リラックスリンパ ★★ NORIKO						
		水、木の夜クラス1本目	時間が変わります！		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 NEW 月のリズム整えヨガ ベーシック ★★ MIKU／MEME			18:30～19:30 NEW18:30～19:30 フローヨガ ★★★ MARIE	18:30～19:30 NEW18:30～19:30 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 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 NEW スローヨガ ★★ MEME	20:00～21:00 ヒーリングヨガ ★★ MAI						
6月の代講										※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		
日付		時間	クラス			担当						
7/2(水)		15:00～16:00	リラックスヨガ			YURI⇒MEGU						
7/29(火)		9:30～10:30	下半身引き締め			EMI⇒MARIKO						
7月特別スケジュール♡【7/21(月)祝日】												
8:00～骨盤調整ヨガ★3 担当 EMI 9:30～逆転スベシャル★4 担当 EMI 11:00～アクティブフロー★3 担当 MARIE 12:30～オープン♡ヨガ★2 担当 MARIE												