

# 2025年8月



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 NEW 朝の後屈ヨガ ★★★ 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 自律神経調整ヨガ ★★ CHI HARU	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	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 NEW 骨盤調整ヨガ ★2.5 EMI	11:00~12:00 リラックスヨガ ★★ YURI			12:30~13:30 NEW 美しくれヨガ ★★ MARIKO	11:30~12:30 アクティブフロー ★★~ MARIE	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P ★★ MISATO/MARIKO		13:00~14:00 ベーシックヨガ ★★ MARIE 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 月のリズム整えヨガ/ベーシック ★★ MIKU/MEME	18:30~19:30 フローヨガ ★★★ MARIE	18:30~19:30 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 スローヨガ ★★ 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をお願いします。  
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LINE、  
SNSにて配信しておりますのでご登録をお願いします。

8月の代講			
日付	時間	クラス	担当
8/5(火)	11:00~12:00	ベーシックヨガ★2	YURI⇒MEGU
8/6(水)	15:00~16:00	リラックスヨガ★2	YURI⇒MEGU
8/8(金)	12:30~13:30	骨盤調整ヨガ★2.5	MARIKO⇒EMI
8/19(火)	11:00~12:00	ベーシックヨガ★2	YURI⇒MEGU
8/20(水)	15:00~16:00	リラックスヨガ★2	YURI⇒MEGU

※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