

2025年9月				レッスンレベル】 ヨガが初めての方おススメ！ 初心者★～★★ 中級★★★～★★★★ 上級★★★★～★★★★★			BREATH岩盤ヨガスタジオ 045-663-1132		
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN			
9:30～10:30 NEW 肩こり改善ヨガ ★★ MARIE	8:00～9:00 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 (バーム使用します) ★★ EMI	9:30～10:30 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	【ホームページ】	【ご予約】	【公式LINE】
11:00～12:00 NEW 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 9/3、17日 / 9/10、24日 ★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 ★★★ RYON／EMI	10:00～11:00 ピラティス／パワーヨガ 第1,2/第3,4 ★★★ EMI	NEW 11:00～12:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	【BREATHインフォメーション】 プレスと同じフロア(入口左側)に、 カイロプラクティックが 新しくオープンいたします。 施術は男性スタッフが担当しますが、 当スタジオのスペースとは完全に別となっておりますので、 安心してご利用いただけます。		
12:30～13:30 NEW ピラティス／腸もみヨガ 第1,2／第3,4 ★3／★2 EMI	11:00～12:00 リラックスヨガ ★★ YURI		9/18(木)のみ朝クラス時間変更 1本目11:00-12:00 2本目12:30～13:40	12:30～13:30 美くびれヨガ ★★ MARIKO	11:30～12:30 アクティブフロー ★★★ MARIE	2本目時間が変わりました！ 14:00～15:00			
	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	NEW 14:00～15:00 背骨リセットヨガ 月2回開催 ★★ MARIKO	13:00～14:00 ベーシックヨガ ★★ MARIE	骨盤調整ヨガ ★★ NORIKO	これからのご利用に関するプレス会員様への サービスなども順次お知らせしていきますので、 楽しみにお待ちください。		
					岩盤浴 14:00～14:55迄	リラックスリンパ ★★ NORIKO			
					15:00～16:00 背骨リセットヨガ ★★ MARIKO				
	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 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					
							♡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。		
9月代講スケジュール							※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		
9/4(木)		9:00～10:00		背骨リセットヨガ★2		EMI⇒MARIKO			
9/4(木)		10:30～11:30		マットピラティス★3		EMI⇒MARIKO			
9/4(木)		15:00～16:00		腸内デトックスヨガ★2		MISATO⇒MEME			
9/5(金)		11:00～12:00		マットピラティス★3		EMI⇒MARIKO			
9/6(土)		8:30～9:30		肩こり改善ヨガ★2		EMI⇒MARIE			
9/6(土)		10:00～11:00		アクティブフロー★3		EMI⇒MARIE			
9/6(土)		11:30～12:30		背骨リセットヨガ★2		EMI⇒MARIKO			