

2025年11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
9:30～10:30 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 1日、15日／22日、29日 ★★ EMI	9:30～10:30 モーニングフロー ★★★ MEME
11:00～12:00 ボディメイクヨガ ★★★ MARIE	9:30～10:30 ピラティス ★★★ EMI	11:00～12:00 やわらかラダYoga／アニマル 5日、19日／12日、26日 ★3／★2～4 MEME	10:30～11:40 ヴィンヤサフロー上級 ★★★★～ EMI	11:00～12:00 NEW パワーヨガ ★★★ EMI	10:00～11:00 ピラティス／パワーヨガ 1日、15日／22日、29日 ★★★ EMI	11:00～12:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME
12:30～13:30 ピラティス／腸もみヨガ 10日／17日 ★3／★2 EMI	NEW 11:00～12:00 肩甲骨ヨガ (バーム使用します) ★★ EMI			12:30～13:30 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	NEW 15:00～16:00 下半身代謝JP ★★ MARIKO	15:00～16:00 リラックスフロー 月2回開催 ★★ MISATO	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	15:30～16:30 リラックスリンパ ★★ 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 パワーヨガ ★★★ MEME	18:30～19:30 月のリズム整えヨガ／体感引き締めヨガ ★2 MIKU／★3 SHIHO	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 腸内デトックスヨガ ★★ MEME	20:00～21:00 肩こり改善ヨガ ★★ SHIHO	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 NEW 骨盤を整えるリラックスヨガ ★★ MAI		

9月代講スケジュール

11/5(水)	18:30～19:30	ピラティス★2.5	MARIE⇒MARIKO
11/5(水)	20:00～21:00	リラックスヨガ★2	MARIE⇒MARIKO
11/7(金)	12:30～13:30	肩こり改善ヨガ★2	MARIKO⇒SHIHO
11/9(日)	9:30～10:30	ベーシックヨガ★2	MEME⇒SHIHO
11/9(日)	11:00～12:00	体幹引き締めヨガ★3	MEME⇒SHIHO
11/12(水)	15:00～16:00	腸内デトックスヨガ★2	MARIKO⇒MEME
11/17(月)	18:30～19:30	パワーヨガ★3	MEME⇒SHIHO
11/17(月)	20:00～21:00	ベーシックヨガ★2	MEME⇒SHIHO
11/24(月)祝日	13:00～14:00	体幹引き締めヨガ★3	MEME⇒SHIHO
11/24(月)祝日	14:30～15:30	肩こり改善ヨガ★2	MEME⇒SHIHO
11/25(火)	18:30～19:30	パワーヨガ★3	SHIHO⇒MEME
11/25(火)	20:00～21:00	腸内デトックスヨガ★2	SHIHO⇒MEME

※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。

【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★★★★～★★★★★

♡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

【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★★★★～★★★★★

※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