2025年12月 MON 9:30~10:30

肩こり改善ヨガ

★★ MARIE

11:00~12:00

ボディメイクヨガ

★★★ MARIE

12:30~13:30

ピラティス/腸もみヨガ

★3/★2 EMI

18:30~19:30

パワーヨガ

★★★ MEME

20:00~21:00

腸内デトックスヨガ

★★ MEME

TUE

NEW 9:00~10:00

朝の後屈ヨガ/肩甲骨ヨガ

2日、/16日、23日

★★ EMI

NEW 10:30~11:30

ピラティス

★★★ EMI

NEW 12:00~13:00

リラックスヨガ

★★ MEGU

午前中のクラスの時間が

変わります!

18:30~19:30

月のリズム整えヨガ/体幹引き締めヨガ

★2 MIKU/★3 SHIHO

20:00~21:00

★★ SHIHO

肩こり改善ヨガ

WED

9:30~10:30

★★ MEME

11:00~12:00

やわらカラダYoga/アニマル

3日、17日 /10日、24日

★3/★2~4 MEME

15:00~16:00

下半身代謝UP

★★ MARIKO

18:30~19:30

フローヨガ

★★★ MARIE

20:00~21:00

★★ MARIE

浮腫み改善3ガ

ベーシックヨガ



SUN

9:30~10:30

モーニングフロー

★★★ MEME

11:00~12:00

★★ MEME

14:00~15:00

★★ NORIKO

15:30~16:30

リラックスリンパ ★★ NORIKO

骨盤調整ヨガ

肩こり改善ヨガ

BREATH岩盤ヨガスタジオ 045-663-1132





【ホームページ】

【ご予約】

【公式LINE】

~年末年始休暇のお知らせ~

早くも2025年の最後の月になりました。 皆様にとっての2025年は どのような年になりましたか?♡ お聞かせください♡

BREATH年末年始休暇 25年12月30日~26年1月2日迄お休み

★営業開始26年1月3日(土)★

♡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

【レスンレベル】 ヨガが初めての方おススメ! 初心者★~★★ 中級★★★~★★★ 上級★★★★~★★★★

*:	★ MEME	
12月代講	スケジュ	ール

THU

9:00~10:00

(バーム使用します)

10:30~11:40

ヴィンヤサフロー上級

★★★★ EMI

15:00~16:00

リラックスフロー

★★ MISATO

18:30~19:30

★★ MEME

20:00~21:00

全身ほぐしヨガ

肩こり改善ヨガ

肩甲骨ヨガ

FRI

9:30~10:30

★★ CHIHARU

11:00~12:00

パワーヨガ

★★★ EMI

12:30~13:30

★★ MARIKO

14:00~15:00

背骨リセットヨガ

月2回開催 19日、26日

★★ MARIKO

18:30~19:30

ピラティス

★★ MAI

20:00~21:00

骨盤を整えるリラックスヨガ

★★ MAI

ベーシックヨガ&

美くびれヨガ

からだ巡りヨガ

SAT

8:30~9:30

肩甲骨ヨガ/骨盤ヨガ

6日, 13日/20日, 27日

★★ EMI

10:00~11:00

ピラティス/パワーヨガ

6日、13日/20日、27日

*** EMI

11:30~12:30

アクティブフロー

★★~ MARIE

13:00~14:00

★★ MARIE

岩髂浴14:00~14:55迄

15:00~16:00

★★ MARIKO

背骨リセットヨガ

ベーシックヨガ

12月代講スケジュール			
日付	時間	クラス	担当
12月2日(火)	12:00~13:00	美脚∃ガ★2	MEGU⇒EMI
12月12日(金)	12:30~13:30	美くびれヨガ ★2	MARIKO⇒EMI
12月13日(土)	14:30~15:30	肩こり改善∃ガ★2	MARIKO⇒MARIE
12月17日(水)	15:00~16:00	腸内デトックスヨガ★2	MARIKO⇒MEME
			•

※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INEで レッスン開始の分前までの ご連絡をお願いします。 無断キャンセルの場合 料金¥550

"※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 ご登録お願いします。