

2026年2月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30~10:30 肩こり改善ヨガ ★★ MARIE	9:00~10:00 ピラティス ★★★ EMI	9:30~10:30 ペーシックヨガ ★★ MEME	9:00~10:00 肩甲骨ヨガ (バーム使用します) ★★ EMI	9:30~10:30 からだ巡りヨガ ★★ CHIHARU	8:30~9:30 肩甲骨／骨盤 7日、14日／21日、28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	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ (バーム使用します) ★★ EMI	11:00~12:00 NEW 二の腕引き締めヨガ ★2.5 MEME	10:30~11:30 ワインヤサフロー ★★★ EMI	11:00~12:00 お尻ヨガ ★★★ EMI	10:00~11:00 お尻ヨガ／パワーヨガ 7日、14日／21日、28日 ★★★ EMI	11:00~12:00 NEW 二の腕引き締めヨガ ★2.5 MEME
12:30~13:30 美くびれヨガ ★2.5 EMI	12:00~13:00 リラックスヨガ ★★ MEGU			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	
		15:00~16:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	15:00~16:00 月2回開催 リラックスフロー ★★ MISATO	14:00~15:00 美くびれヨガ 月2回開催 ★★ MARIKO	13:00~14:00 ペーシックヨガ ★★ MARIE	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ ★★ NORIKO
					岩盤浴14:00~14:55迄 15:00~16:00 デトックスヨガ ★★ MARIKO	15:30~16:30 リラックスリント ★★ NORIKO
18:30~19:30 パワーヨガ ★★★ MEME	18:30~19:30 月のリズム整えヨガ／ヒップアップヨガ ★2 MIKU／★3 SHIHO	18:30~19:30 NEW お腹引き締めヨガ ★★★ SHIHO	18:30~19:30 NEW スタイルUPヨガ ★2.5 MEME	18:30~19:30 ペーシックヨガ＆ ピラティス ★★ MAI		
20:00~21:00 NEW リンパ+腸活ヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 リセットヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 NEW 下半身整えヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 骨盤を整えるリラックスヨガ ★★ MAI		

祝日★特別クラス

2月11日(水)
★＼引き締め祭り//★
9:30～スタイルUPヨガ★2.5 担当MEME
10:30～二の腕引き締めヨガ★2.5 担当MEME
12:30～ピラティス★3 担当EMI
14:00～お腹引き締めヨガ★3 担当SHIHO
15:30～下半身整えヨガ★2 担当SHIHO

2月23日(月)
★＼緩めて～整え祭り//★
9:30～オープニングヨガ★2 担当 MARIE
10:30～ボディメイクヨガ★3 担当 MARIE
12:30～背骨リセットヨガ★2 担当 MARIKO
14:00～全身ほぐしヨガ★2 担当 MEME
15:30～リンパ+腸活ヨガ★ 2 担当 MEME

BREATH岩盤ヨガスタジオ
045-663-1132



【ホームページ】 【ご予約】 【公式LINE】

まだまだ寒さが続く2月！
1日の生活リズムにBREATHをとりいれて
風邪ひかないお身体を作っていきましょう！！
祝日は時間が変更してあるクラスが
ありますのでご確認お願いします！

BREATH会員様のサービス♡
お購のカイロプラクティックが初回無料で
ご体験できますので
スタッフにお声かけてくださいね♡
(会員様限定)

♡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

【レンジレベル】
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

"※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分かりや
すくなっています。
※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。