





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 ベーシックヨガ ★★ MEME	9:00～10:00 肩甲骨ヨガ (パーム使用します) ★★ 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 (パーム使用します) ★★ EMI	11:00～12:00 NEW 二の腕引き締めヨガ ★2.5 MEME	10:30～11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ 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 美しくれヨガ ★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	14:00～15:00
		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 美しくれヨガ 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
					岩盤浴14:00～14:55迄	15:30～16:30 リラックスリンパ
					15:00～16:00 デトックスヨガ ★★ MARIKO	★★ 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 ベーシックヨガ& 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		



BREATH岩盤ヨガスタジオ
045-663-1132

【ホームぺージ】 【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すよう！！
祝日は時間変更してあるクラスが
ありますのでご確認ください！

BREATH会員のサービス♡
お隣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

"※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。

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～オープン♡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