

2026年3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	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 (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 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 NEW ヒップアップヨガ SHIHO 6日,13日/EMI 20日,27日 ★★★ SHIHO / EMI	10:00~11:00 ピラティス/パワーヨガ 7日,14日/21日,28日 ★★★ EMI	11:00~12:00 二の腕引き締めヨガ ★2.5 MEME
12:30~13:30 NEW 骨盤調整ヨガ ★2.5 EMI	12:00~13:00 リラックスヨガ ★★ MEGU	時間が変わりました! NEW 14:00~15:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	15:00~16:00 月2回開催(12日,16日) リラックスフロー ★★ MISATO	12:30~13:30 NEW 月2回開催(6日,13日) リセットヨガ ★★ SHIHO	11:30~12:30 アクティブフロー ★★~ 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 リラックスリンパ ★★ NORIKO
18:30~19:30 パワーヨガ ★★★ MEME	18:30~19:30 ヒップアップヨガ ★★★ SHIHO	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ ★★★ SHIHO	18:30~19:30 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 リンパ+腸活ヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 リセットヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 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		

春までもうすぐ！3月！
1日の生活リズムに BREATHをとり入れて
風邪ひかないお身体を作っていきましょう！！
祝日は時間を変更してあるクラスが
ありますのでご確認をお願いします！

BREATH会員様のサービス♡
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)

~今月の BREATH 定休日~
3/10(火)
3/15(日)
3/30(月)

♡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★★★★★~★★★★★★

♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡

【毎週月曜日】
●12:30~骨盤調整ヨガ★2.5 担当EMI

【毎週水曜日】
●クラス時間変更！
(変更前)15:00クラス
⇒(変更後)14:00~はじめてのピラティス★2 担当MARIKO

【毎週金曜日】
●11:00~ヒップアップヨガ★3 担当SHIHO・EMI
(SHIHO先生の日・EMI先生の日で担当が変わります。日にち記載あり)

●12:30~リセットヨガ★2 担当SHIHO
(月2回開催・日にち記載あり)

※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

--	--	--	--	--