

2026年4月

4月はNEWクラスが盛りだくさん♪

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 NEW 優しいフローヨガ ★★ CHIHARU	8:30~9:30 肩甲骨/骨盤 4日,11日/18日,25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 ヴェンヤサフロー ★★★ EMI	11:00~12:00 ヒップアップヨガ SHIHO 17日,24日/EMI 3日,10日 ★★★ SHIHO / EMI	10:00~11:00 ピラティス/パワーヨガ 4日,11日/18日,25日 ★★★ EMI	11:00~12:00 二の腕引き締めヨガ ★2.5 MEME
12:30~13:30 骨盤調整ヨガ ★2.5 EMI	12:00~13:00 リラックスヨガ ★★ MEGU			12:30~13:30 NEW 月2回開催(17日,24日) 肩こり改善ヨガ ★★ SHIHO	11:30~12:30 NEW フローヨーガ ★★~ MARIE	14:00~15:00 NEW コンディショニングヨガ ★★ NORIKO
		14:00~15:00 NEW 綺麗な姿勢で歩くヨガ ★★ MARIKO	15:00~16:00 NEW 月2回開催(9日,23日) リラックスフロー ★★ MISATO	14:00~15:00 NEW 背骨リセットヨガ ★★ 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 NEW デトックスヨガ/初めてのピラティス 4日,11日/18日,25日 ★★ MARIKO	
18:30~19:30 パワーヨガ ★★★ MEME	18:30~19:30 NEW お腹引き締めヨガ ★★★ SHIHO	18:30~19:30 NEW パワーヨガ ★★★ 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 NEW 下半身整えヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 NEW リセットヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 NEW 疲労回復ヨガ ★★ MAI		

春~4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ください!

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くださいね  
(会員様限定)

~今月の BREATH 定休日~

♡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】  
ヨガが初めての方オススメ!  
初心者★★★  
中級★★★★★  
上級★★★★★

♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡

4月からのNEWクラス	4月からのNEWクラス
<p>【毎週火曜日 18:30~お腹引き締めヨガ★3】 担当 SHIHO</p> <p>【毎週火曜日 20:00~下半身引き締めヨガ★2】 担当 SHIHO</p> <p>【毎週水曜日 18:30~パワーヨガ★3】 担当 SHIHO</p> <p>【毎週水曜日 20:00~リセットヨガ★3】 担当 SHIHO</p> <p>【毎週水曜日 14:00~綺麗な姿勢で歩くヨガ★2】 担当 MARIKO</p>	<p>【毎週金曜日9:30~やさしいフローヨガ★2】 担当 CHIHARU</p> <p>【毎週金曜日12:30~肩こり改善ヨガ★2】 担当 SHIHO</p> <p>【毎週金曜日14:00~背骨リセットヨガ★2】 担当 MARIKO</p> <p>【毎週金曜日20:00~疲労回復ヨガ★2】 担当 MAI</p> <p>【毎週土曜日11:00~フローヨガ★3】 担当 MARIE</p> <p>【隔週土曜日15:00~デトックスヨガ★2/初めてのピラティス★2】 担当 MARIKO</p> <p>【毎週日曜日14:00~コンディショニングヨガ】 担当 NORIKO</p>

※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