

# 2026年5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
	9:00~10:00 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 優しいフローヨガ ** CHIHARU	8:30~9:30 肩甲骨/骨盤 2日,9日/23日,30日 ** EMI	9:30~10:30 モーニングフロー *** MEME
11:00~12:00 NEW ピラティス *** EMI	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 15日,29日/EMI 1日,22日 *** SHIHO / EMI	10:00~11:00 ピラティス/パワーヨガ 2日,9日/23日,30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 月2回開催(15日,29日) 肩こり改善ヨガ ** SHIHO		
		14:00~15:00 綺麗な姿勢で歩くヨガ ** MARIKO	15:00~16:00 今月は(21日のみ)開催 リラックスフロー ** MISATO	14:00~15:00 背骨リセットヨガ ** MARIKO	13:30~14:30 NEW デトックスヨガ ** MARIKO	14:00~15:00 コンディショニングヨガ ** NORIKO
					15:00~16:00 NEW 初めてのピラティス ** MARIKO	15:30~16:30 リラックスリンパ ** NORIKO
18:30~19:30 NEW 骨盤調整ヨガ ** 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	<p>※毎週土曜14:00~14:55の 岩盤浴タイムについて※ 気候が暖かくなる季節は岩盤浴タイムは お休みになります。 秋の季節にまた開催します！</p>	
20:00~21:00 NEW ベーシックヨガ ** 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 疲労回復ヨガ ** MAI		

**5月!**  
今から夏にむけての体づくり!!  
夏も浮腫む(´\_`)  
エアコンの冷え!冷たい飲み物!  
お身体の溜まった熱は外へデトックス!  
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  
スタッフにお声をかけてくださいな♡  
(会員様限定)  
**~今月のBREATH定休日~**  
5/8(金)  
5/16(土)  
5/24(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

【レスレベル】  
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♡

レギュラークラスが一部変更になり新しくなりました!  
(毎週月曜日)  
NEW11:00~ピラティス★3 担当MI  
NEW18:30~骨盤調整ヨガ★2 担当MEME  
NEW20:00~ベーシックヨガ★2 担当MEME  
(毎週火曜)  
NEW18:30~お腹引き締めヨガ★3 担当SHIHO  
NEW20:00~下半身引き締めヨガ★2 担当SHIHO  
(毎週水曜)  
NEW18:30~パワーヨガ★3 担当SHIHO  
NEW20:00~リセットヨガ★2 担当SHIHO  
(毎週土曜日)  
NEW13:30~デトックスヨガ★2 担当MARIKO  
NEW15:00~初めてのピラティス★2 担当MARIKO

代行スケジュール

日付	時間	クラス	担当
5月12日(火)	9:00~10:00	二の腕引き締めヨガ★2.5	EMI⇒MEME
5月12日(火)	10:30~11:30	肩こり改善ヨガ★2	EMI⇒MEME
5月14日(木)	9:00~10:00	初めてのピラティス★2	EMI⇒MARIKO
5月14日(木)	10:30~11:30	背骨リセットヨガ★2	EMI⇒MARIKO

※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