

2026年6月

BREATH岩盤ヨガスタジオ
045-663-1132



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 肩甲骨ヨガ ★★ EMI	9:30~10:30 モーニングフロー ★★★ MEME
11:00~12:00 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 NEW 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ EMI	11:00~12:00 ヒップアップヨガ SHIHO 5日,12日/EMI 19日,26日 ★★★ SHIHO / EMI	10:00~11:00 ピラティス/お尻ヨガ 6日,13日/20日,27日 ★★★ EMI	11:00~12:00 NEW 肩こり改善ヨガ ★★ MEME
12:30~13:30 骨盤調整ヨガ ★2.5 EMI	12:00~13:00 NEW 呼吸で動く下半身ヨガ ★★ MEGU			12:30~13:30 月2回開催(5日,12日) 肩こり改善ヨガ ★★ SHIHO	11:30~12:30 月2回開催(6日,20日) 骨盤調整ヨガ ★★ EMI	14:00~15:00
		14:00~15:00 キレイな姿勢で歩くヨガ ★★ MARIKO	15:00~16:00 (4日,25日のみ)開催 リラックスフロー ★★ MISATO	14:00~15:00 リセットヨガ ★★ MARIKO	13:30~14:30 開催(6日,13日,27日) デトックスヨガ ★★ MARIKO	15:30~16:30
					15:00~16:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	コンディショニングヨガ ★★ NORIKO
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ ★★★ SHIHO	18:30~19:30 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 ベーシックヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 下半身整えヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 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		

梅雨の季節
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ください!!
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をお願いします!

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)

~今月の BREATH 定休日~
6/8(月)
6/23(火)

♡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★★★★★~★★★★★★

♡お知らせ♡		代行スケジュール				
		日付	時間	クラス	担当	
開催日が記入されているクラスもございますので ご確認おねがいします♡		6/6(土)	13:30~14:30	下半身整えヨガ★2	MARIKO⇒SHIHO	
		6/6(土)	15:00~16:00	肩こり改善ヨガ★2	MARIKO⇒SHIHO	

※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