

2026年7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 ★★ CHI HARU	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 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー ★★★~ EMI	11:00~12:00 NEW お腹引き締めヨガ/パワーヨガ SHIHO 17日、24日/EMI 3日、10日 ★★★ SHIHO / EMI	10:00~11:00 ピラティス/お尻ヨガ 4日、11日/18日、25日 ★★★ EMI	11:00~12:00 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 呼吸で動く下半身ヨガ ★★ MEGU			12:30~13:30 月2回開催(17日、24日) 下半身整えヨガ ★★ SHIHO	11:30~12:30 月2回開催(4日、18日) 骨盤調整ヨガ ★★ EMI	14:00~15:00
		14:00~15:00 NEW 初めてのピラティス ★★ MARIKO	15:00~16:00 (9日、23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 デトックスヨガ ★★ MARIKO	15:30~16:30 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 NEW パワーヨガ ★★★ SHIHO	18:30~19:30 NEW 美背中ヨガ ★2.5 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	15:00~16:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	14:00~15:00
20:00~21:00 ベーシックヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 NEW リセットヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 NEW フローリラックスヨガ ★★ SHIHO	20:00~21:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	20:00~21:00 疲労回復ヨガ ★★ MAI		

真夏到来!!!
夏の冷え対策!!!
お身体は熱を溜めやすくなる!
呼吸でクールダウンしましょう!
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~
7/1(水)
7/16(木)
7/31(金)

♡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♡		7/20(月)祝	9:00~10:00	初めてのピラティス★2	EMI⇒MARIKO
		7/20(月)祝	10:30~11:30	背骨リセットヨガ★2	EMI⇒MARIKO
		7/21(火)	18:30~19:30	お腹引き締めヨガ★3	SHIHO⇒MEME
		7/21(火)	20:00~21:00	腸リンパヨガ★2	SHIHO⇒MEME

※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