

2026年8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 NEW デトックスヨガ ★★ 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 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	10:30～11:30 ヴィンヤサフロー ★★★★～ EMI	11:00～12:00 お腹引き締めヨガ／パワーヨガ SHIHO 21日、28日／EMI 7日、14日 ★★★★ SHIHO / EMI	10:00～11:00 ピラティス／お尻ヨガ 1日、15日／22日、29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(21日、28日) 下半身整えヨガ ★★ SHIHO	11:30～12:30 月2回開催(1日、15日) 骨盤調整ヨガ ★★ EMI	14:00～15:00
		14:00～15:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	15:00～16:00 (6日、27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	コンディショニングヨガ ★★ NORIKO
					15:00～16:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	15:30～16:30
18:30～19:30 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	18:30～19:30 パワーヨガ ★★★★ SHIHO	18:30～19:30 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		
20:00～21:00 ベーシックヨガ ★★ MEME	20:00～21:00 リセットヨガ ★★ SHIHO	20:00～21:00 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		
♡お知らせ♡			代行スケジュール			
8/11(火)祝日 8:30～ピラティス 3 担当 EMI 10:00～肩甲骨ヨガアドバンス☆3.5～ 担当 EMI 17:00～パワーヨガ☆3 担当 SHIHO 18:30～リセットヨガ☆2 担当 SHIHO			日付	時間	クラス	担当
			8/5(水)	14:00～15:00	全身ほぐしヨガ★2	MARIKO⇒MEME
			8/7(金)	14:00～15:00	美脚ヨガ★2	MARIKO⇒EMI
			8/14(金)	11:00～12:00	やさしいフローヨガ★2	EMI⇒CHIHARU
			8/18(火)	9:00～10:00	初めてのピラティス★2	EMI⇒MARIKO
			8/18(火)	10:30～11:30	背骨リセットヨガ★2	EMI⇒MARIKO
 BREATH岩盤ヨガスタジオ 045-663-1132  【ホームページ】 【ご予約】 【公式LINE】 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! 祝日は時間を変更してあるクラスがありますのでご確認くださいませ! ～今月の BREATH 定休日～ 8/8(土) 8/10(月) 8/16(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】 ヨガが初めての方おススメ! 初心者★～★★★ 中級★★★★～★★★★★ 上級★★★★★～★★★★★★ ※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						

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！
 祝日は時間を変更してあるクラスがありますのでご確認ください！

～今月の BREATH 定休日～

8/8(土)
 8/10(月)
 8/16(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

【レスンレベル】
 ヨガが初めての方おススメ！
 初心者★～★★★
 中級★★★★～★★★★★
 上級★★★★★～★★★★★★

※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