

| 2026年7月                                                                                                                        |                                                   |                                                      |                                                              |                                                                                              |                                                          |                                    |  BREATH岩盤ヨガスタジオ<br>045-663-1132                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| MON                                                                                                                            | TUE                                               | WED                                                  | THU                                                          | FRI                                                                                          | SAT                                                      | SUN                                |                                                                                                                                                                                       |  |  |
|                                                                                                                                | 9:00～10:00<br>ピラティス<br>★★★ EMI                    | 9:30～10:30<br>ベーシックヨガ<br>★★ MEME                     | 9:00～10:00<br>肩甲骨ヨガ<br>(バーム使用します)<br>★★ EMI                  | 9:30～10:30<br>優しいフローヨガ<br>★★ CHIHARU                                                         | 8:30～9:30<br>肩甲骨ヨガ<br>★★ EMI                             | 9:30～10:30<br>モーニングフロー<br>★★★ MEME | 【ホームページ】                                                                                                                                                                                                                                                                 | 【ご予約】                                                                               | 【公式LINE】                                                                            |
| 11:00～12:00<br>ピラティス<br>★★★ EMI                                                                                                | 10:30～11:30<br>肩甲骨ヨガ<br>(バーム使用します)<br>★★ EMI      | 11:00～12:00<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ MEME                     | 10:30～11:30<br>ヴィンヤサフロー<br>★★★★～ EMI                         | 11:00～12:00<br><div>NEW</div> お腹引き締めヨガ／パワーヨガ<br>SHIHO 17日、24日／EMI 3日、10日<br>★★★★ SHIHO / EMI | 10:00～11:00<br>ピラティス／お尻ヨガ<br>4日、11日／18日、25日<br>★★★★ EMI  | 11:00～12:00<br>肩こり改善ヨガ<br>★★ MEME  | <div>真夏到来！！<br/>夏の冷え対策！！<br/>お身体は熱を溜めやすくなる！<br/>呼吸でクールダウンしましょう！<br/>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ください！</div> <div>BREATH会員様のサービス♡<br/>お隣のカイロプラクティックが初回無料で<br/>ご体験できますので<br/>スタッフにお声かけてくださいね♡<br/>(会員様限定)</div> <div>～今月の BREATH定休日～<br/>7/1(水)<br/>7/16(木)<br/>7/31(金)</div> |                                                                                     |                                                                                     |
| 12:30～13:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★2.5 EMI                                                                                              | 12:00～13:00<br>呼吸で動く下半身ヨガ<br>★★ MEGU              |                                                      |                                                              | 12:30～13:30<br><div>月2回開催(17日、24日)</div> 下半身整えヨガ<br>★★ SHIHO                                 | 11:30～12:30<br><div>月2回開催(4日、18日)</div> 骨盤調整ヨガ<br>★★ EMI | 14:00～15:00                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                |                                                   | 14:00～15:00<br><div>NEW</div> 初めてのピラティス<br>★★ MARIKO | 15:00～16:00<br><div>(9日、23日のみ)開催</div> リラックスフロー<br>★★ MISATO | 14:00～15:00<br>背骨リセットヨガ<br>★★ MARIKO                                                         | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>★★ MARIKO                      | コンディショニングヨガ<br>★★ NORIKO           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                              |                                                                                              | 15:00～16:00<br>初めてのピラティス<br>★★ MARIKO                    | 15:30～16:30                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
| 18:30～19:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ MEME                                                                                               | 18:30～19:30<br><div>NEW</div> パワーヨガ<br>★★★★ SHIHO | 18:30～19:30<br><div>NEW</div> 美背中ヨガ<br>★2.5 SHIHO    | 18:30～19:30<br>スタイルUPヨガ<br>★2.5 MEME                         | 18:30～19:30<br>ベーシックヨガ &<br>ピラティス<br>★★ MAI                                                  |                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
| 20:00～21:00<br>ベーシックヨガ<br>★★ MEME                                                                                              | 20:00～21:00<br><div>NEW</div> リセットヨガ<br>★★ SHIHO  | 20:00～21:00<br><div>NEW</div> フローリラックスヨガ<br>★★ SHIHO | 20:00～21:00<br>全身ほぐしヨガ<br>★★ MEME                            | 20:00～21:00<br>疲労回復ヨガ<br>★★ MAI                                                              |                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
| ♡お知らせ♡                                                                                                                         |                                                   |                                                      | 代行スケジュール                                                     |                                                                                              |                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
| 7/20(月)祝日<br>9:00～初めてのピラティス ☆2 担当 MARIKO<br>10:30～背骨リセットヨガ ☆2 担当 MARIKO<br>14:00～骨盤調整ヨガ ☆2 担当 MEME<br>15:30～ベーシックヨガ ☆2 担当 MEME |                                                   |                                                      | 日付                                                           | 時間                                                                                           | クラス                                                      | 担当                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                |                                                   |                                                      | 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                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                              |                                                                                              |                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                              |                                                                                              |                                                          |                                    | <div>※ご予約のキャンセルについて<br/>ホットペッパーでのキャンセルは前日の<br/>夜23:00までの受付。<br/>当日のキャンセルの場合は公式 LINEで<br/>レッスン開始30分前までのご連絡をお願いします。<br/>無断キャンセルの場合 料金 ¥550</div>                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                              |                                                                                              |                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |