

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 (パーム使用します) ★★ EMI	9:30～10:30 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 (パーム使用します) ★★ EMI	11:00～12:00 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	10:30～11:30 ヴァンヤサフロー ★★★★～ EMI	11:00～12:00 お腹引き締めヨガ／パワーヨガ SHIHO 18日、25日／EMI 11日 ★★★★ SHIHO / EMI	10:00～11:00 ピラティス／お尻ヨガ 12日／19日、26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(18日、25日) 下半身整えヨガ ★★ SHIHO	11:30～12:30 月2回開催(12日、19日) 骨盤調整ヨガ ★★ EMI	
		14:00～15:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	15:00～16:00 (10日、24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 NEW 下半身ストレッチヨガ ★★ MAI		

食べて♡動いて♡整える！
食欲の秋！夏の疲れをリセット！

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！

～今月の BREATH定休日～

9/8(火)
9/16(水)

※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 60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

♡毎月イベント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★★★★★～★★★★★★

♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡	9月シルバーウィーク祝日！特別スケジュール！食べて♡動いて♡整える
-------------------------	-----------------------------------

NEW 【毎週金曜日20:00~】 下半身ストレッチヨガ★2 担当MAI 股関節やお尻、もも裏など下半身を中心にじっくり伸ばし、 凝り固まった筋肉をほぐしていくクラス。 むくみや疲れをスッキリさせ、軽やかな身体へ導きます お仕事後や就寝前には是非(^-^)	9/21(月)代謝UP！ DAY 8:30~肩甲骨アドバンス★3.5 EMI 10:00~ヴィンヤサフロア★3.5 EMI 14:00~パワーヨガ★3 MEME 15:30~骨盤調整ヨガ★2 MEME	9/22(火)デトックス DAY！！ 8:30~骨盤調整ヨガ★2 EMI 10:00~お腹引き締めヨガ★3 EMI 17:00~下半身整えヨガ★2 SHIHO 18:30~リラックスフロアヨガ★2 SHIHO	9/23(水)ボディメイク DAY！！ 9:30~スタイルUPヨガ★2.5 MEME 11:00~肩凝り改善ヨガ★2 MEME 12:30~初めてのピラティス★2 MARIKO 15:30~お腹引き締めヨガ★3 SHIHO 17:00~リセットヨガ★2 SHOHO
--	--	--	--