

2026年10月			BREATHハロウィン 10/30～31♡来店時お菓子をお渡しします♡				BREATH 岩盤ヨガスタジオ 045-663-1132		
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	 【ホームページ】	 【ご予約】	 【公式LINE】
	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 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 NEW パワーヨガ／ピラティス SHIHO 23日、30日／EMI 2日、9日 ★★★★ SHIHO / EMI	10:00～11:00 NEW ピラティス／ヴィンヤサフロー 3日、10日／17日、31日 ★★★★ EMI	11:00～12:00 肩こり改善ヨガ ★★ MEME	食べて♡動いて♡整える！ 食欲の秋！ 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～ 10/16(金) 10/24(土) 10/29(木)		
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(23日、30日) リセットヨガ ★★ SHIHO	11:30～12:30 月2回開催(3日、17日) 骨盤調整ヨガ ★★ EMI	14:00～15:00 コンディショニングヨガ ★★ NORIKO			
		14:00～15:00 背骨リセットヨガ ★★ MARIKO	15:00～16:00 (1日、22日のみ)開催 リラックスフロー ★★ MISATO	14:00～15:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO	13:30～14:30 NEW お腹引き締めヨガ ★★ MARIKO	15:30～16:30 リラックスリンパ ★★ NORIKO			
					15:00～16:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO				
18:30～19:30 骨盤調整ヨガ ★★ MEME	18:30～19:30 NEW 美背中ヨガ ★2.5 SHIHO	18:30～19:30 NEW 体幹引き締めヨガ ★3 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 NEW フローリラックスヨガ ★★ SHIHO	20:00～21:00 NEW 肩こり改善ヨガ ★★ SHIHO	20:00～21:00 全身ほぐしヨガ ★★ MEME	20:00～21:00 下半身ストレッチヨガ ★★ MAI					
♡BREATHのNEWクラスご紹介とお知らせ♡				10/12(月) 祝日特別クラス★スポ————ツの日！！！！					
NEWクラス 【毎週土曜日 13:30～お腹引き締めヨガ★2】担当MARIKO お腹まわりのコリを解消してから腹直筋、腹斜筋、腸腰筋と順番に鍛えるヨガのポーズをとります。 かんたんなポーズも常にお腹を意識して行い身体への効果を高めます。 呼吸と動きを合わせていくので、終わった後はお腹の奥の方が少し痛くなるけど、全身が軽くなってスッキリ。 お腹を強化すると背中もまっすぐ伸びるので姿勢矯正効果もあります。 運動レベルは中程度。初心者でも楽しめます！				10/12(月) 祝日 8:30～ピラティス★3 EMI 10:00～美脚ヨガ★2.5 EMI 14:00～スタイルUPヨガ★2.5 MEME 15:30～やわらかラダyoga★2.5 MEME いつもと時間帯が変わりますのでご確認ください！					