

2026年11月							 BREATH岩盤ヨガスタジオ ☎045-663-1132			
朝の時間が変わりました				朝の時間が変わりました						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN				
	NEW 9:30～10:30 ピラティス ★★★ EMI	9:30～10:30 NEW 全身ほぐしヨガ (ウェアプリング使用) ★★ MEME	NEW 9:30～10:30 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	NEW 9:00～10:00 肩甲骨ヨガ (パーム) (ウェアプリング使用) ★★★ EMI	9:30～10:30 モーニングフロー ★★★ MEME	  			
							【ホームページ】 【ご予約】 【公式LINE】			
11:00～12:00	NEW 11:00～12:00 ピラティス (ウェアプリング使用) ★★★★ EMI	11:00～12:00 NEW パワーヨガ ★2.5 MEME	NEW 11:00～12:00 ヴィンヤサフロー ★★★★～ EMI	11:00～12:00 パワーヨガ／ピラティス SHIHO 6日、13日／EMI 20日、27日 ★★★★ SHIHO / EMI	NEW 10:30～11:30 ピラティス／ヴィンヤサフロー 7日、14日／21日、28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お願いします！ ●朝のクラスが冬の季節の時間に変更した曜日 火曜、木曜、土曜			
12:30～13:30	NEW 12:30～13:30 骨盤調整ヨガ ★2.5 EMI			12:30～13:30 月2回開催(6日、13日) リセットヨガ ★★ SHIHO	NEW 12:00～13:00 月2回開催(14日、21日) 骨盤調整ヨガ ★★ EMI					
						14:00～15:00	～今月の BREATH定休日～ 11/2(月) 11/8 (日)			
		14:00～15:00 背骨リセットヨガ ★★ MARIKO	15:00～16:00 (5日、19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 お腹引き締めヨガ ★★ MARIKO	コンディショニングヨガ ★★ NORIKO				
						15:30～16:30	♡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★★★★★～★★★★★★			
						15:00～16:00 初めてのピラティス ★★ MARIKO				リラックスリンパ ★★ NORIKO
18:30～19:30	18:30～19:30 NEW お腹引き締めヨガ ★★★★ MEME	18:30～19:30 美背中ヨガ ★2.5 SHIHO	18:30～19:30 体幹引き締めヨガ ★★★★ SHIHO	18:30～19:30 スタイルUPヨガ ★2.5 MEME	18:30～19:30 ベージュヨガ& ピラティス ★★ MAI					
20:00～21:00	20:00～21:00 NEW 全身ほぐしヨガ (ウェアプリング使用) ★★ MEME	20:00～21:00 フローリラックスヨガ ★★ SHIHO	20:00～21:00 肩こり改善ヨガ ★★ SHIHO	20:00～21:00 NEW リンパ 腸ヨガ ★1.5 MEME	20:00～21:00 下半身ストレッチヨガ ★★ MAI					
代講なし				祝日特別クラス★(時間が通常と変わります)						
				11/3(火)祝日 9:00～肩甲骨ヨガ★2 担当EMI 10:30～パワーヨガ★3 担当EMI 17:00～体幹引き締めヨガ★3 担当SHIHO 18:30～フローリラックスヨガ★2 担当SHIHO			11/23(月)祝日 9:00～骨盤調整ヨガ★2 担当EMI 10:30～柔軟性UPヨガ(開脚)★3 担当EMI 14:00～お腹引き締めヨガ★3 担当MEME 15:30～肩凝り改善ヨガ★2 担当MEME			