

Yoga & Pilates Calm

レッスンスケジュール

2024/6/1更新

月	火	水	木	金	土	日
11:00-12:15 ★ ハタヨガ Tomoko	11:15-12:30 ★ やさしいヨガ & 顔ヨガ Yuka	9:30-10:45 ★ シャントィヨガ & 季節の調気 (6/26~7/17休講) Maho	9:30-10:45 ★ ヨガベーシック Tomoko	9:30-10:45 ★ 朝のアーサナ& メディテーション Ayako	9:30-10:45 ★ 朝ヨガ Hiroe	7:30-9:10 ★ アシュタンガ ハーフプライマリー +α cj
13:00-14:15 ★ アロマリラックス Yoko	13:00-14:15 ★ Yoga Flow (6/25~7/16休講) Maho	11:15-12:15 ★ 身美調整 ATSUKOw	11:15-12:30 ★ 第1・3・5週 デトックスヨガ 11:15-12:15 第2・4週 ママヨガ Yuka	11:00-12:00 ★ 基礎から始める ピラティス Yumi	11:15-12:15 ★ 第1週 FLOWで動くピラティス Mayuko 第2~5週 基礎から始めるピラティス Yumi	9:30-10:45 ★ スローヴィンヤサ cj
14:45-15:45 ★ シニアヨガ Asako		13:00-14:15 ★ Relax Yoga Eriko	13:00-14:00 ★ シニアヨガ Asako	12:15-13:15 ★ ピラティス Yumi	12:45-13:45 ★ 第1・3・5週 身美調整 ATSUKOw 第2・4週 オープンハートヨガ Lisa New!	11:15-12:30 ★ ハタヨガリラックス Maru
					14:30-15:45 ★ Yin Yang basics Eriko	
19:15-20:15 ★ New! パレトン& ストレッチ Maru	18:30-19:30 ★ ゆるめる整う ピラティス Yumi	19:00-20:15 ★ 姿勢改善ヨガ Miki	19:00-20:15 ★ New! リセットヨガ Natsuko	19:00-20:15 ★ ハタヨガ& リストラティブ Maru		

◆スケジュールは変更する場合がございます。ご予約の際は、開講日のご確認をお願い致します。

◆駐車場をご利用の方は、サービス券をお渡ししますので、スタッフへお申し出ください。

★初めての方にもおすすめのクラス

■リラックス系のクラス

■適度に動くクラス

■運動量の多いクラス

■ピラティス

■特別クラス

【お問合せ】

Yoga&Pilates Clam

名古屋市名東区一社1-100エバークレースビル1階

TEL 052(300)3085