

Yoga & Pilates Calm

レッスンスケジュール

2025/2/1更新

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|--|---|--|---|
| 11:15-12:30 ★ ハタヨガ Tomoko | 10:00-11:00 第1・3・5週 デトックスヨガ 第2・4週 ママヨガ Yuka | 9:30-10:45 ★ シャンティヨガ &季節の調気 ※2月・3月休講 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 ★ アロマリラククス Yoko | 11:15-12:30 ★ やさしいヨガ &顔ヨガ Yuka | 11:15-12:15 ★ 身美調整 ATSUKOw | 11:15-12:30 ★ 筋膜リリース& 全身調整ヨガ yayoi | 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 Yoga Flow ※2月・3月休講 Maho | 12:45-14:00 ★ 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 | 11:15-12:30 ★ ハタヨガリラククス Maru |
| | | | | | 14:15-15:30 ★ Yin Yang basics Eriko | |
| 19:15-20:30 ★ 第1・3・5週 ハタヨガ& リストラティブ 第2・4週 姿勢が整う 骨盤エクササイズ Maru | 18:30-19:30 ★ ゆるめる整う ピラティス Yumi | | 19:00-20:15 ★ リセットヨガ Natsuko | | | |

◆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、開講日時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

■リラククス系のクラス

■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エバークレーズビル1階

TEL 052(300)3085