

# Yoga & Pilates Calm

## レッスンスケジュール

2025/9/1更新

月	火	水	木	金	土	日
11:15-12:30 ★ ハタヨガ Tomoko	9:45-11:00 ★ 第1・3・5週 シャンティヨガ&呼吸法 Maho 10:00-11:00 第2・4週 ママヨガ Yuka		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	11:15-12:30 ★ やさしいヨガ & 顔ヨガ Yuka		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 ★ 季節の養生ヨガ Mariko		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 12:45-14:00 第2・4週 骨格コンディショニング Miki	11:15-12:30 ★ ハタヨガリラックス Maru
					14:15-15:30 ★ Yin Yang basics Natsuko	
	18:30-19:30 ★ ゆるめる整う ピラティス Yumi	19:00-20:15 ★ アシュタンガヨガ ビギナーズ cj	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エバーグレースビル1階

TEL 052(300)3085