

時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
開始時間 終了時間		2	3	4	5	6
10:30 ~ 11:50		骨盤コンディショニング	ヨガニードラ 60min	VENUS BODY YOGA		
~						
15:00 ~ 16:20		アンダーザライト代々木				
19:40 ~			VENUS BODY YOGA	ティップクロス東京		岩盤ヨガ
開始時間 終了時間		9	full moon 10	11	12	13
10:30 ~ 11:50		骨盤コンディショニング	ヨガニードラ 60min	VENUS BODY YOGA		
13:30 ~ 14:30						ハタヨガ 60
15:00 ~ 16:20		アンダーザライト代々木				
19:40 ~			ハタヨガ 60	ティップクロス東京		VENUS BODY YOGA
開始時間 終了時間		16	17	18	19	20
10:30 ~ 11:50		骨盤コンディショニング	ヨガニードラ 60min	岩盤ヨガ		
13:30 ~ 14:30						ハタヨガ 60
15:00 ~ 16:20		アンダーザライト代々木				
19:40 ~			VENUS BODY YOGA	ティップクロス東京		VENUS BODY YOGA
開始時間 終了時間		23	new moon 24	25	26	27
10:30 ~ 11:50		骨盤コンディショニング	ヨガニードラ 60min	VENUS BODY YOGA		
13:30 ~ 14:30						
15:00 ~ 16:20		アンダーザライト代々木				
19:40 ~			ハタヨガ 60	日本橋高島屋 S.C.		
開始時間 終了時間		30	31			
10:30 ~ 11:50			ヨガニードラ 60min			
13:30 ~ 14:40						
15:00 ~ 16:20		アンダーザライト代々木				
19:40 ~			VENUS BODY YOGA			

◆料金のご案内◆ ※価格はすべて税込です

- ・体験レッスン 2,000円
- ・体験3回券(3週間有効) 5,000円
- ・ドロップイン 3,000円
- ・4回券(2ヶ月間有効) 11,000円 (2,750円/回)
- ・8回券(3ヶ月間有効) 20,000円 (2,500円/回)
- ・マンスリー(1ヶ月有効) 9,500円 (4回以上ならお得)
- ・レンタルマット 300円
- ・筋膜リリースボール レンタル 300円
- ・Ami指導クラス +500円/回

【東京のレギュラークラス案内】

- ◆月曜日 15:00~16:20 アンダーザライト・ヨガスクール代々木 女性のためのヨガ
- ◆水曜日 19:10~19:55 ティップ・クロス TOKYO池袋 OMNIBALL YOGA
- ◆日曜日 13:00~13:45 ティップ・クロス TOKYO池袋 OMNIBALL YOGA
- ◆日曜日 15:05~16:05 日本橋高島屋S.C. libery(リベリー) ハタヨガ アドバンス

時間	曜日	土曜日
開始時間 終了時間		7
~		
~		
~		
~		
開始時間 終了時間		14
10:30 ~ 11:50		VENUS BODY YOGA
~		
~		
~		
開始時間 終了時間		21
10:30 ~ 11:50		VENUS BODY YOGA
~		
~		
~		
開始時間 終了時間		28
~		
~		
~		
~		

【完全予約制】

080-3396-3355 Amiまで

- ◆1レッスン 定員8名
- ◆キャンドルヨガ 定員6名

※クラス開始15分前より
スタジオに入れます。



時間	曜日	日曜日
開始時間 終了時間		8
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
15:05 ~ 16:05		日本橋高島屋 S.C.
16:20 ~ 16:50		日本橋高島屋 S.C.
~		
開始時間 終了時間		15
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
~		
~		
~		
開始時間 終了時間		22
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
15:05 ~ 16:05		日本橋高島屋 S.C.
16:20 ~ 16:50		日本橋高島屋 S.C.
~		
開始時間 終了時間		29
~		
13:00 ~ 13:45		ティップクロス東京
15:05 ~ 16:05		日本橋高島屋 S.C.
16:20 ~ 16:50		日本橋高島屋 S.C.
~		
~		
~		
~		

VENUS BODY YOGA®

- ◆女性のためのヨガ
- ◆筋膜リリースヨガ
- この2つを1つにしたレッスン。

AmiYogaの登録商標です。

ゆるめて整え、しなやかで女性らしいボディラインを作ることを目的とした内容となります。ストレッチボールズを使用しますのでご持参下さい。