

月	火	水	木	金	土	日
中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	中野坂上店 第1スタジオ
9:30						
10:00	10:00~11:00 やさしいヨガ ★ ★ riaa @1500					
10:30		10:00~11:15 やさしいヨガ 75 ★ ★ ★ さくら @1500		10:00~11:00 ベーシックヨガ ★ ★ ★ 藤衣子 @1500	10:00~11:15 朝のリフレッシュ ヨガ75 ★ ★ HIROKO @2000	10:00~11:15 朝ヨガ75 ★ ★ HIROKO @1500
11:00						
11:30	11:30~12:30 ベビー&ママヨガ riaa @2000					
12:00		12:00~12:45/13:00 ハンモック ★ ★ AKIKO/azu 肩こり腰痛体操 ★ hanataka 除 ★ ★ AKIKO	7, 14, 21日: 体幹ヨガ 28日:ハンモック リラックス with AROMA	11:30~12:15/12:30 体幹ヨガ ★ ★ ★ @1500 ハンモックリラックス ★ ★ 孫代 @4000	11:30~12:45 フリースタイル ヨガ ★ ★ ★ ★ NAOMI @1500	11:00~12:15 ベーシックヨガ75 ★ ★ ★ SHUSUKE @2000
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 ピラティス ★ ★ ★ riaa @2000	13:30~14:45 フリースタイルヨガ 75 ★ ★ ★ ★ naoki @2500	13:30~14:30 リラックスヨガ with AROMA ★ ★ yumiyan @3000	13:00~14:00 ピラティス ★ ★ ★ ★ shizune @2000	13:00~14:00 ピラティス ★ ★ ★ ★ TAISHI @1500	12:30~13:30 姿勢調整 骨盤ヨガ ★ ★ ★ Junko @2500
14:00	13:30~14:30 ピラティス with AROMA ★ ★ ★ ★ yumiyan @2500					
14:30						
15:00	15:00~16:00 ピラティス ★ ★ ★ riaa @2000	15:00~16:00 ボディシェイプ (マタエクササイズ) ★ ★ ★ ★ kana @1500	15:00~16:00 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ kana @1500	14:30~15:30 ベーシックヨガ ★ ★ ★ ★ riaa @1500	14:30~15:30 ベーシックヨガ ★ ★ ★ ★ neoki @1500	14:00~15:00 ボディシェイプ (コア&シェイプ) ★ ★ ★ ★ neoki @3000
15:30						
16:00						
16:30	<p>ヨガカフェ、スタジオの方のお休み時間 (16:00~18:10)</p>					
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30~19:15 ハンモック ★ ★ azu @4000 肩こり腰痛体操 ★ hanataka @3000	18:30~19:30 ベーシックヨガ ★ ★ ★ ★ ケンジ @2500	18:30~19:30 アロマリンパヨガ ★ ★ yumiyan @4000	18:30/18:45~19:30 骨盤ヨガ ★ ★ ★ ★ @1500 ハンモック ★ ★ AKIKO @4000	18:30~19:30 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @4000	18:30~19:30 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @2000
19:00	19:00~20:00 ベーシックヨガ ★ ★ ★ ★ やすこ @1500	19:00~20:00 アロマヨガ リラックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @1500	19:00~19:45 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @4000	19:00~20:00 柔軟性を 向上するためのヨガ ★ ★ ★ ケンジ	19:00~20:00 柔軟性を 向上するためのヨガ ★ ★ ★ ケンジ	19:00~20:00 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 with AROMA ★ ★ ★ @azu @5000
19:30	19:30~20:45 フリースタイル ヨガ75 ★ ★ ★ ★ naoki @2500	19:45~20:45 骨盤ヨガ with AROMA ★ ★ ebi @2000	20:00~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ yumiyan @4000	20:00~21:15 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @1500	20:00~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @1500	20:00~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 with AROMA ★ ★ ★ @azu @5000
20:00						
20:30	20:30~21:30 アロマヨガ リラックス ★ ★ ★ ★ CHIGA @1500	20:30~21:30 ナチュラル フロンヨガ ★ ★ ★ ★ ★ ★ @1500	20:30~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ yumiyan @4000	20:00~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @1500	20:00~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @1500	20:00~21:15 ピルボックス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 with AROMA ★ ★ ★ @azu @5000
21:00	21:00~21:45 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ azu/hanataka @4000	21:00~21:45 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ azu/hanataka @4000	21:00~21:45 ボディシェイプ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @2500	21:00~22:00 ピラティス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 正之 @2000	21:00~22:00 ピラティス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 正之 @2000	21:00~22:00 ピラティス ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 with AROMA ★ ★ ★ @azu @5000
21:30						
22:00	22:00~23:00 ベーシックヨガ ★ ★ ★ ★ naoki @2000	22:00~22:45/23:00 アロマヨガ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 悠花里 @2500	21:45~22:45 除菌パランスヨガ ★ ★ ★ ★ SHUSUKE @2000	21:15日:陰ヨガ 8,22日:フロン スタイルヨガ	21:15日:陰ヨガ 8,22日:フロン スタイルヨガ	21:15日:陰ヨガ 8,22日:フロン スタイルヨガ
22:30						
23:00						

■スケジュールのご案内■

- レッスンはすべてご予約制です。ホームページより、ご予約をお願い致します。
「Always Laughing」で検索ののち、お気に入り登録をお願い致します。
- 祝日は、特別営業でのスケジュールになります。
- マンスリー(月謝制)会員 → 全レッスン受講できます。
都度会員 → 全レッスン都度料金にて受講できます 受講価格@1,500のように表示します。
マツ無料。価格は参加数に応じ毎月に変ります。(表示は税別価格)
スタンダードを発行し、受講1回につき、1スタンブ押印します。
月6回受講で7回目から同月内は0円。
- ◎マークのレッスン → マタニティの方も参加可能です。
インストラクターにお申し出ください。体調管理等は自己責任でお願いします。
- ★の数は強度や難度目安です(★1~5)。
- ◎English speaking instructor.
If you need an English instruction, please inform us.
- レッスン色分け(ホームページのみ)は、下記になります。

■受付時間について■

- 受付は、レッスン前約20分よりご対応させて頂きます。
- ヨガカフェ営業時間：平日ランチ11:30~14:30、土日祝11:30~17:00
- 受付スタッフがレッスン担当の場合は、受付が不在になる場合があります。
- 各種手続は全て中野坂上店(火曜定休)でお願いします。平日21:00、土日祝17:00まで。
- 当日中の確実なお手続をご希望の場合やお急ぎの場合、その他、事前にお電話等にてお問合せ下さい。
- 中野坂上店では、平日(15:30~18:10)は受付・各種手続等は、一時間閉店させて頂きます。



2019年2月スケジュール

暦の上では、いよいよ春になる2月。まだまだ寒い日が続いていますが、いたるところで春の香りがみられるようになってきました。少し先の春、そして夏に向けてカラダを目覚めさせると同時に、メンタル的にもフィジカル的にも、素敵な準備を行いましょ。そんなお手伝いを精いっぱいさせて頂いたため、今月より土曜日など、さらにレッスンを増設させて頂いております。

■特別スケジュール
2/8(土)~2/11(月・祝)は、特別スケジュールにて営業をさせて頂きます。
■チョコレートカレー登場
2/8(金)~14(木)は、中野坂上店カフェにて、チョコレートカレーを開催！
甘いというよりもカカオのココを楽しむカレーになっています。
ポリフェノールの多いカカオベースのチョコレートカレー。ぜひお召し上がりください。

