2019年2月　Always Laughing　スケジュール

お問い合わせ：☎03-6300-0552

月

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
10:00	10:00～11:00 やさしいヨガ ★★ ◎ risa @1500		
11:00			11:00～12:00 アロマヨガ リフレッシュ ★★★ ◎■ yumiyan @1500
11:30	11:30～12:30 ベビー＆ママヨガ risa @2000		
13:30	13:30～14:30 ピンヤサヨガ with AROMA ★★★★ yumiyan ■ @2500		
15:00	15:00～16:00 ピラティス ★★★ risa @2000		
18:30	18:30～19:15 ハンモック ★★ azu @4000 肩こり腰痛体操 ★hanataka @3000		
19:00		19:00～20:00 ベーシックヨガ ★★★ やすこ @1500	
19:15			19:15～20:30 ベーシックヨガ75 ★★★ ebi @1500
19:30	19:30～20:45 フロースタイルヨガ 75 ★★★★ naoki @2500		
20:30		20:30～21:30 アロマヨガ リラックス★★ CHICA @1500	
21:00	21:00～21:45 ボディシェイプ ★★★★★ azu/hanataka @4000		
22:00	22:00～23:00 ベーシックヨガ ★★★ naoki @2000		

18日：hanataka　肩こり腰痛予防体操
4、25日：azu　ハンモックリラックスwith　AROMA

18日：hanataka　筋トレクラス
（人数によりTRXの場合あり）
4、25日：azu　TRX

火

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
9:30	休館日		
11:00			11:00～12:00 ベーシックヨガ ★★★ ◎ azu @1500
19:30			19:30～20:30 ベーシックヨガ ★★★ azu/hanataka @1500
21:00			21:00～21:45 クリスタルボウルヨガ ★◎ azu/hanataka @1500

19、26日：hanataka
5、12日：azu

19,26日：hanataka
5、12日：azu

水

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
10:00	10:00～11:15 やさしいヨガ 75 ★★ さくら @1500		
10:30			10:30～11:30 シェイプアップヨガ ★★★ Kei @1500
12:00	12:00～12:45/13:00 ハンモック ★★AKIKO/azu 肩こり腰痛体操 ★hanataka 陰★★★AKIKO		
13:30	13:30～14:45 フロースタイルヨガ 75 ★★★★ naoki @2500		
15:00	15:00～16:00 ボディシェイプ （ボディケア＆シェイプ） ★★★ naoki @2000		
18:30	18:30～19:30 ベーシックヨガ ★★★@2000 陰ヨガ ★★★ ケンジ @2500		
19:00		19:00～20:00 アロマヨガ リラックス ★★ 悠花里 @1500	
19:45	19:45～20:45 骨盤ヨガ With AROMA ★★ ebi @2000		
20:00			20:00～21:15 デトックス フローヨガ75★★ ★ ゆき■ @1500
20:30		20:30～21:30 ナチュラル フローヨガ ★★★ ケンジ @1500	
21:00	21:00～21:45 ボディシェイプ ★★★★★ azu/hanataka @4000		
22:00	22:00～22:45/23:00 アロマリンパヨガ★★◎ ハンモックリラックス★★ 肩こり腰痛体操★ クリスタルボウルヨガ★★ @2500		

6日：AKIKO　ハンモックリラックス
with　AROMA（45分）　@4000
13日：azu　ハンモックリラックス
with　AROMA(45分）　@4000
20日：AKIKO　陰ヨガ（60分）@1500
27日：hanataka　肩こり腰痛予防体操（45分）@3000

6,20日：ベーシックヨガ
13、27日：陰ヨガ

6,27日：azu　　13,20日：hanataka
※人数により、TRXを行う場合もあります。

【水曜日の週替わりお楽しみ枠】
6日：アロマリンパヨガ（60分）CHICA
13日：ハンモックリラックス（45分）ケンジ
20日：肩こり腰痛体操（45分）hanataka
27日：クリスタルボウルヨガ（45分）azu

木

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
10:00	10:00～11:00 ベーシックヨガ ★★★ 麻衣子 @1500		
10:30			10::30～11:30 やさしいヨガ ★★ naoki @1500
11:30	11:30～12:15/12:30 体幹ヨガ ★★★ @1500 ハンモックリラックス ★★ 珠代 @4000		
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ with AROMA ★★ ◎■ yumiyan @3000		
15:00	15:00～16:00 シェイプアップヨガ ★★★～★★★★★ KANA @1500		
18:30	18:30～19:30 アロマリンパヨガ ★★ ◎■ yumiyan @4000		
19:00		19:00～19:45 ボディシェイプ ★★★★★ 悠花里 @4000	
19:30			19:30～20:45 ピラティス&ヨガ75 ★★★ risa @1500
20:00	20:00～21:15 ピンヤサフローヨガ ★★★★★ yumiyan ■ @4000		
20:15		20:15～21:15 やさしい ベーシックヨガ ★★ SHUSUKE■ @1500	
21:45	21:45～22:45 陰陽バランスヨガ ★★★ SHUSUKE ■ @2000		

7、14、21日：体幹ヨガ
28日：ハンモックリラックス
with　AROMA

ヨガカフェ、スタジオの夕方のお休み時間（16:00～18：10）

金

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
9:30			休館日
10:00	10:00～11:15 朝のリフレッシュ ヨガ75 ★★ HIROKO @2000		
11:30	11:30～12:45 フリースタイル ヨガ ★★★★ NAOMI @1500		
13:00	13:00～14:00 ピラティス ★★★ shizune @2000		
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ ★★★ ◎ risa @1500		
18:30	18:30/18:45～19:30 骨盤ヨガ★★★ @1500 ハンモック ★★ AKIKO @4000		
19:00		19:00～20:00 柔軟性を 向上するためのヨガ ★★ @1500 ケンジ	
20:00	20:00～20:45 ボディシェイプ ★★★★★ Korumi @4000		
20:30		20:30～21:30 陰ヨガ ★★★@1500 フロースタイルヨガ ★★★★ AKIKO @2000	
21:00	21:00～22:00 ピラティス ★★★ 正之 @2000		

ヨガカフェ、スタジオ
お休み時間（15:30～18：10）

1,8,15日：骨盤ヨガ（60分）
22日：ハンモックリラックスWith　AROMA（45分）

1,15日：陰ヨガ
8,22日：フロースタイルヨガ

土

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
9:30		9：30～10:30 朝ヨガ ★★ shizu @1500	
10:00	10:00～11:00 漢方・朝ヨガ ★★ ◎ 長谷川 あんの @2000		10:00～11:00 朝ヨガ ★★ Junko @1500
11:00		11:00～12:00 ピラティス ★★★ 正之 @2000	
11:30	11:30～12:30 ナチュラルフロー ヨガ ★★★～★★★★★ TAISHI ■ @2000		
12:30		12:30～13:30 姿勢調整 骨盤ヨガ ★★★ Junko @2500	
13:00	13:00～14:00 ベーシックヨガ ★★★ ■ TAISHI @1500		
14:00		14：00～15：00 ボディシェイプ （コア＆シェイプ） ★★★ naoki @3000	
14:45	14：45～16：00 フロースタイル ヨガ75 ★★★★ 加藤 絵美 @2500		
15:30		15:30～16:30 ベーシックヨガ （男性限定） TAISHI ★★★ ■ @1000	今月は、 1000円
16:30	16：30～17：30 ベーシックヨガ ★★★ naoki @1500		
17:00		17:00～18:00 リラックスヨガ （女性限定） ★★ ◎ ebi @2500	17：00～18：00 フロースタイルヨガ ★★★～★★★★★ 加藤 絵美 @1500
18:30	18：30～19：30 ボディメイクヨガ ★★★★ 悠花里 @2000		

日

時間	中野坂上店 第1スタジオ	中野坂上店 第2スタジオ	新中野店
9:30	9:30～10:30 朝ヨガ With AROMA ★★ 萌樹 @1500		
10:00		10:00～11:15 朝ヨガ75 ★★ HIROKO @1500	10:00～11:00 朝ヨガ ★★ ◎ 麻衣子 @1500
11:00	11:00～12:15 ベーシックヨガ75 ★★★ SHUSUKE ■ @2000		
13:00	13:00～14:00/13:45 ボディシェイプ （コアヨガ＆体幹トレ） ★★★@1500 ハンモック ★★珠代@4000		
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ ★★★ ◎ ゆき ■ @1500		
16:00	16:00～17:00 デトックスフローヨガ ★★★★ 呼吸法とヨガ★★★ ゆき ■ @2000		
17:00			17:00～18:00 漢方アロマヨガ リラックス ★★ ◎ 長谷川あんの @1500
17:30	17:30～18:30 ボディシェイプ60 （マットエクササイズ） ★★★ azu @3500		
19:00	19:00～20:00 クリスタルボウルヨガ With AROMA ★★◎azu @5000		

2月、3月は、麻衣子インストラクターに変更となっております。よろしくお願い致します。

3,10,24日：ボディシェイプ（60分）
17日：ハンモックリラックス
with　AROMA（45分）

3,10,17日：デトックスフローヨガ
24日：呼吸法とベーシックヨガ

2月9日（土）～2月11日（月・祝）の3連休は、
イベントや普段は実施していないレッスンを
たくさん行います。
祝日特別スケジュールにて、
ご確認ください！！

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、いたるところでたくさんの春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、素敵な新しい季節の準備を行いましょう。

そんなお手伝いを精いっぱいさせて頂くため、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
2/9（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ク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。

■スケジュールのご案内■

1. 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。
2. 祝日は、特別営業でのスケジュールになります。
3. 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。マット無料。
   価格は参加数に応じ月毎に変わります。
   （表示は税別価格）
   スタンプカードを発行し、受講1回につき、
   1スタンプ押印します。
   月6回受講で7回目から同月内は0円。
4. ◎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。
5. ★の数は強度や難度の目安です（★1～5）。
6. ■English speaking instructor.
   If you need an English instruction、
   please inform us.
7. 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する場合は、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き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、一時閉店させて頂きます。