

時間・曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:15-9:15	土・日・祝日は 8:15 からクラスがスタートします。→					8:15-9:15 女性のための ヨガ	8:15-9:15 Yin(陰) ヨガ	8:15-9:15
9:30-10:30	リンパ デトックスヨガ	引き締めフロー ヨガ	メン テ ナ ン ス お 休 み	ホルモンバランス を整えるヨガ	パワーヨガ	10:00-11:00 お腹引き締め ヨガ	10:00-11:00 猫背・肩こり 改善ヨガ	10:00-11:00
11:00-12:00	岩盤浴	※プライベート		岩盤浴	※プライベート	11:00 CLOSE	11:00 CLOSE	11:00 CLOSE
13:00-14:00	脂肪燃焼 ヨガ	ヴィンヤサ フローヨガ		キュッ！と 美尻美脚ヨガ	歪み改善 ヨガ	→13:00-14:00のクラスは新型コロナウイルスの影響で お休みとなる場合がございます。ご理解をお願いします。		
14:30-15:30	揉み出しリンパ ヨガ	自律神経調整 ヨガ		脚ほっそり ヨガ	背中美人 ヨガ			
17:00-18:00	※プライベート	岩盤浴		※プライベート	岩盤浴	5月16(土)・31日(日) 10:00-11:00 チャレンジクラス 心も体もブレない！バランスヨガ ヨガ風エクササイズやストレッチと違い、 ヨガ本来の良さを伝えていくクラスです。体の表面だけ ではなく、体の内側から自然に綺麗になっていきます。 全米ヨガアライアンス認定講師Natsumiが担当する 会員様限定クラス		
19:00-20:00	冷え性改善 ヨガ	バストアップ ヨガ		キュッ！と くびれヨガ	二の腕引き締め ヨガ			
20:30-21:30	腸美人 ヨガ	ビューティー ダイエットヨガ		アンチエイジング ヨガ	デトックスヨガ (半ズボン)			
21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE	21:30 CLOSE			

※キャンセル待ちのお客様のため、キャンセルの場合、お早めのご連絡をお願いいたします。

※プライベートレッスンは必ずお電話でご予約ください。曜日変更などはご相談に応じます。

♡ 毎週水曜日はメンテナンス休み

♡ 8日(金) は岩盤浴となります。①9:30-10:30、②19:00-20:00

♡ GWは毎年通常通りレッスンしていましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で臨時休業とさせていただきます。オンラインレッスンをご利用ください。

HPでオンラインレッスンを開催しております。

どなたでもOK STAY HOME 応援！免疫力をあげましょう！

5月はお休みとなります。

(11:30-12:30)

どなたでも参加OK (半ズボン)

楽しい！ FMC スッキリ！

フットマッサージクラブ

マンスリー会員：¥500+税

一般：¥1,000+税

【必須持ち物】

♡運動ができる服装
(半袖・短パン・汗拭きタオル)

♡お水500ml 2本 (水素水販売)

※水筒の場合も1ℓ以上

♡ヨガマット (5mmのもの)

※極薄・折りたたみマット
は使用不可

♡ヨガラグ(マット専用タオル)

※各種レンタル有り

♡着替え一式

♡シャワー・アメニティー完備

※レッスンは整髪料・

制汗剤・香水などの使用不可

【初回体験料金】

体験レッスンは2回まで
2,000円 +税 で参加できます。

※初回体験の方はレッスン開始
30分前までにお越し下さい。



5月はお休みとなります。11:30-12:30

リズトレ(リズム+ トレーニング)

ヨガトレ(ヨガ+ トレーニング)

日常生活でも無理なく続けられるメソッドです。
マンスリー会員：¥1,000+税、ヨガ回数券のご利用も可能

COLOR ME YOGA 店舗

〒400-0073

山梨県甲府市湯村1丁目9-30

ウェルクス山の手通り

サンドラッグ2F

【お問い合わせ】

電話・FAX: 055-288-8587

↑平日10-20時、土日・祝9-12時まで

メール: colormeyoga888@gmail.com



COLOR ME YOGA

私らしくヨガしよう