

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	11日(土)・23日(祝)	
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	8:15-9:15	8:15-9:15 ヴィンヤサ フローヨガ	
9:30-10:30	脚ほっそり ヨガ	ビューティー ダイエットヨガ	メン テ ナ ン ス お 休 み	バストアップ ヨガ	自律神経調整 ヨガ	10:00-11:00 脂肪燃焼 ヨガ	10:00-11:00 猫背・肩こり 改善ヨガ	10:00-11:00 パワーヨガ	
11:00-12:00						11:00 CLOSE	11:00 CLOSE	11:00 CLOSE	
13:00-14:00						新型コロナウイルスの影響で岩盤浴とプライベートクラス はお休みとなります。ご理解をお願いします。			
14:30-15:30									
17:00-18:00							7月はお休みとなります。 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	リンパ デトックスヨガ	女性のための ヨガ		背中美人 ヨガ	二の腕引き締め ヨガ				
20:30-21:30	引き締めフロー ヨガ	腸美人 ヨガ		パワーヨガ	Yin(陰) ヨガ				
21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		21:30 CLOSE	21:30 CLOSE				

- ♡岩盤浴・プライベートクラスはお休みさせていただきます。
- ♡3日(金) お休み
- ♡23日(木・祝) 10:00-11:00のクラス1本になります。
- ♡25日(土)・26日(日)はお休みさせていただきます。
- ♡回数券ご利用のお客様と新規のお客様の受付は8月以降を検討しております。
- ♡新型コロナウイルスの関係で予定が変更になる場合がございます。ご理解をお願いいたします。

7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

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！

【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。

※新規のお客様の受付を8月
 以降を検討しております。
よろしくお願いたします。



7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