



# STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<p>*インストラクターやスタジオの都合により、急遽担当者変更、休講になる場合もございます。ご予約済みのお客様にはご登録のメールでご連絡をいたします。予約サイトは随時最新情報が更新されておりますので、ご予約の際はご確認くださいませ。</p>		<p>11:00-12:00 MOMI ベーシックヨガ</p> <p>13:30-15:00 orie アシュタンガヨガ ~誘導ありスタイル~</p> <p>18:45-19:45 MOMI リズムシェイプ</p>	<p>11:00-12:00 MOMI コンディショニングヨガ</p> <p>13:30-14:30 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>19:15-20:15 KATO ピラティス</p>	<p>10:00-11:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>13:00-14:00 AYANO ベーシックヨガ</p>	<p>10:00-11:00 ARI 太陽礼拝ヨガ</p> <p>11:30-12:30 ARI リズムシェイプ</p> <p>14:00-15:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>16:00-19:00 YOJI アシュタンガヨガ集中 講座 1日目</p>	<p>10:00-11:00 MOMI ベーシックヨガ</p> <p>11:30-12:30 Lisa.T ピラティス</p> <p>13:00-14:00 Lisa.T 筋膜リリースほぐし</p> <p>16:00-19:00 YOJI アシュタンガヨガ集中 講座 2日目</p>
	6	7	8	9	10	11
<p>9:30-11:00 MAYUMI アシュタンガヨガ ~マイソールスタイル~</p> <p>11:30-12:30 MOMI 美姿勢エクササイズ</p> <p>14:00-15:00 AYANO ベーシックヨガ</p> <p>16:00-19:00 YOJI アシュタンガヨガ集中 講座 3日目</p>	<p>11:00-12:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>14:30-15:30 ARI ベーシックヨガ</p> <p>18:45-19:45 アヤカ ピラティス</p>	<p>10:00-11:30 orie アシュタンガヨガ ~マイソールスタイル~</p> <p>12:00-13:00 orie リストラティブヨガ</p> <p>18:45-19:45 MOMI リズムシェイプ</p>	<p>11:00-12:00 アヤカ ピラティス</p> <p>13:30-14:30 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>18:45-19:45 MOMI コンディショニングヨガ</p> <p>19:15-20:15 KATO ピラティス (L)</p>	<p>10:00-11:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>13:00-14:00 MOMI ヴィンヤサヨガ</p> <p>18:45-19:45 アヤカ ピラティス</p>	<p>10:00-11:00 MAYUMI はじめての アシュタンガヨガ</p> <p>11:30-12:30 MAYUMI 美脚美尻骨盤ヨガ</p> <p>14:00-15:00 Lisa.T 筋膜リリースほぐし</p>	<p>10:00-11:00 MOMI ベーシックヨガ (L)</p> <p>14:00-15:00 MOMI 美姿勢エクササイズ (L)</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>9:30-11:00 MAYUMI アシュタンガヨガ ~マイソールスタイル~</p> <p>11:30-12:30 MOMI 美姿勢エクササイズ</p> <p>13:00-14:00 yuko マタニティ&amp;産後ママ ケアヨガ</p>	<p>11:00-12:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>14:30-15:30 アヤカ ピラティス</p> <p>19:00-20:00 YUKA ベーシックヨガ</p>	<p>11:00-12:00 MOMI ベーシックヨガ</p> <p>11:00-13:30 yuko ヨガとアロマクラフト のWS</p> <p>13:30-15:00 orie アシュタンガヨガ ~誘導ありスタイル~</p> <p>18:45-19:45 MOMI リズムシェイプ</p>	<p>11:00-12:00 アヤカ ピラティス</p> <p>13:30-14:30 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>18:45-19:45 MOMI コンディショニングヨガ</p> <p>19:15-20:15 KATO ピラティス (L)</p>	<p>10:00-11:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>13:00-14:00 MAYUMI 美脚美尻骨盤ヨガ</p> <p>18:45-19:45 アヤカ ピラティス</p>	<p>10:00-11:00 MOMI 太陽礼拝ヨガ</p> <p>12:00-13:00 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>14:00-15:00 Lisa.T ピラティス</p>	<p>10:00-11:00 MOMI ベーシックヨガ</p> <p>11:30-12:30 Lisa.T ピラティス</p> <p>14:00-15:00 MOMI 美姿勢エクササイズ</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>9:30-11:00 MAYUMI アシュタンガヨガ ~マイソールスタイル~</p> <p>11:30-12:30 MOMI 美姿勢エクササイズ</p> <p>18:45-19:45 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>19:00-20:00 AYANO ベーシックヨガ</p>	<p>11:00-12:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>14:30-15:30 ARI ベーシックヨガ</p> <p>19:00-20:00 YUKA ベーシックヨガ</p>	<p>10:00-11:30 orie アシュタンガヨガ ~マイソールスタイル~</p> <p>12:00-13:00 orie リストラティブヨガ</p> <p>18:45-19:45 MOMI リズムシェイプ</p>	<p>11:00-12:00 MOMI ベーシックヨガ</p> <p>13:30-14:30 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>18:45-19:45 MOMI コンディショニングヨガ</p> <p>19:15-20:15 KATO ピラティス (L)</p>	<p>10:00-11:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>13:00-14:00 MOMI ヴィンヤサヨガ</p> <p>18:45-19:45 アヤカ ピラティス</p>	<p>14:00-15:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>15:30-16:30 ARI 貸切レッスン (予約不 可)</p>	<p>店休日</p>
27	28	29	30	31	ご予約サイト	
<p>10:00-11:00 MAYUMI はじめての アシュタンガヨガ</p> <p>11:30-12:30 MOMI 美姿勢エクササイズ</p> <p>13:00-14:00 yuko マタニティ&amp;産後ママ ケアヨガ</p> <p>19:00-20:00 AYANO ベーシックヨガ</p>	<p>11:00-12:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>14:30-15:30 アヤカ ピラティス</p> <p>19:00-20:00 YUKA ベーシックヨガ</p>	<p>11:00-12:00 MOMI ベーシックヨガ</p> <p>13:30-15:00 orie アシュタンガヨガ ~誘導ありスタイル~</p> <p>18:45-19:45 MOMI リズムシェイプ</p>	<p>11:00-12:00 アヤカ ピラティス</p> <p>13:30-14:30 MOMI メディテーションヨガ</p> <p>18:45-19:45 MOMI コンディショニングヨガ</p> <p>19:15-20:15 KATO ピラティス (L)</p>	<p>10:00-11:00 Lisa.T ピラティス</p> <p>13:00-14:00 MAYUMI 美脚美尻骨盤ヨガ</p> <p>18:45-19:45 アヤカ ピラティス</p>	<p>ご予約サイト</p> <p></p> <p>LINE ID 『@toron_sapporo』</p> <p></p>	



# PERSONAL SESSION

TORONの実力派インストラクターを独り占め！  
みなさまをマンツーマンでサポートいたします♪

## M O M I

- 自重トレーニング  
(姿勢改善、ボディメイク、ダイエットなど)
- ヨガセッション
- 栄養指導
- ヨガ指導者養成



## L I S A . T

- ピラティスセッション  
(姿勢改善、動作改善など)
- 筋膜ほぐし (リリース)
- ピラティス指導者養成



## K A T O

- ピラティスセッション  
(姿勢改善、動作改善など)
- 手技療法 (整体)
- エアロビクスエクササイズ



## ア ヤ カ

- ピラティスセッション  
(姿勢改善、動作改善など)
- 自重トレーニング  
(姿勢改善、ボディメイク、ダイエットなど)







# TORON NEWS

MAY, 2024

## アシュタンガヨガ イントロダクション講座

今回のイントロダクション講座は、「続け方(女性のための)」と、ポーズにではなく、個々のカラダにポーズを合わせていく、個別性を高める練習方法の提案となる二時間×3日間＝6時間のスペシャル講座で、パーソナル要素がかなり高めになるので、8名限定とさせていただきます。

5/4(土)5(日)6(月祝) 16:00-19:00

受講料：¥28,500 講師：湊洋二 ご予約方法：湊洋二orTORON DM



Yoga  
Bath bomb  
&  
Aroma spray

5/15(水)11:00-13:30

Essential oil work shop  
ナチュラルライフをサポート

Aroma Yogaをしたあとに  
最高級のエッセンシャルオイルで  
リネンスプレーと浄化バスボムを作ります  
いつも頑張っているご自分に、ヨガの時間と香りのギフトを♡  
アロマ使いのヨガ講師 石堂ゆうこ(yuko先生)




## ESSENTIAL OIL WORK SHOP

yuko先生による毎月恒例のヨガでリフレッシュ & あたたかな自分専用の香りを持ち帰ることのできるスペシャルなWS。今回はリネンスプレー & 浄化バスボムです。おうちがあなた専用の香りになる時、自分自身の愛おしさに立ち返ることができるかもしれません。

4/15(水) 11:00-13:30

受講料：¥3,500 講師：yuko

ご予約方法：TORON予約システム、またはyuko先生のInstagramアカウントより

## 夏に向けたパーソナルデビュー 応援企画♪

夏に向けての準備は、今ここから！薄着の季節になる前に、自信が持てる姿勢、スタイル、生活習慣の準備をしましょう！

★初回体験：¥3,300

(または初回体験より3ヶ月経過している方)

★初回回数券購入：10%OFF+少人数制  
グループチケット2回分プレゼント！

