

2月 LESSON SCHEDULE

📌 初めての方にオススメのレッスン

📍 マタニティ可 ※初めてのご参加の場合は、事前にスタジオへお問い合わせください。（医師とご家族に許可を得た上で、ご自身の無理のない範囲でご参加下さい。）持ち物：母子手帳

🕒 1h¥200でお子様お預かり可能なクラス。※初めてのご参加の場合は、事前にスタジオへお問い合わせください。（受付スタッフがスタジオ内でお子様をみます。）持ち物：お子様用のタオル・音の鳴らないおもちゃなど。

👤 セルフマッサージヨガ〜ママ&ベビー〜・ママのための産後ピラティスのクラスでは1歳半までのお子様に関り、無料で一緒にレッスンを受けていただくことが可能です。

👤 男性がメインのクラス（男女ペア・ご夫婦等での参加も可能です。）

👤 女性がメインのクラス

🌸 アロマを使ったレッスン（香りなどにアレルギーのある方は事前にお申し出ください。）

時間	月 1/30	火 1/31	水 1	木 2	金 3
9:00~10:00			吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱	平尾 彩 Body Tuning YOGA (代講) 〜カラダのお悩み改善編〜	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
10:30~11:30			宮崎 尚子 はじめてのピラティス 🌱	周参見 景子 ストレッチポールピラティス 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌
1.5h					
13:00~14:00			多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸 (代講)	周参見 景子 引き締めるピラティス	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱
14:30~15:30			多治川 実沙 誰でもできる (代講) ベージュヨガ 🌱📌📌	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 📌🌱
16:00~17:00			藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌📌	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜
17:30~18:30			原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	休講	山崎 智香 インドハタヨガ 〜チャレンジクラス〜
1.5h					
20:00~21:00			川面 紗織 クレンジングヨガ	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30			川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	ムーブメントピラティス 🌱	リセットアロマヨガ 🌱🌸

時間	土 4	日 5
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	吉田 久美 リフレッシュヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱
14:30~15:30	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美 ハタヨガベージュ	越智 穂恵 メンズヨガ 📌 〜できる男はヨガをする〜
17:30~18:30	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸 (代講)
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	休講

	6	7	8	9	10
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱	増井 里紗 リンパデトックスヨガ 🌱	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
10:30~11:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA 〜肩こり改善編〜	宮崎 尚子 リセット&リラックス ピラティス	宮崎 尚子 はじめてのピラティス 🌱	周参見 景子 ストレッチポールピラティス 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ベージュピラティス 📌📌	増井 里紗 セルフマッサージヨガ 〜ママ&ベビー〜	周参見 景子 引き締めるピラティス	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	平尾 彩 Body Tuning YOGA 〜カラダのお悩み改善編〜	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 📌🌱
16:00~17:00	増井 里紗 リラクゼーションヨガ 〜ストレス解消〜	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	多治川 実沙 アンチエイジングヨガ 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌📌	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜
17:30~18:30	増井 里紗 はじめてのキッズダンス (対象年齢:6歳~10歳)	多治川 実沙 キッズヨガ&アート (対象年齢:4歳~8歳)	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	休講	山崎 智香 インドハタヨガ 〜チャレンジクラス〜
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 クレンジングヨガ	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 🌱	川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	越智 穂恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	11	12
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	吉田 久美 リフレッシュヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱
14:30~15:30	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美 ハタヨガベージュ	越智 穂恵 メンズヨガ 📌 〜できる男はヨガをする〜
17:30~18:30	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス	平尾 彩 メディテーションヨガ 🌱 (代講)
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	休講

	13	14	15	16	17
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱	増井 里紗 リンパデトックスヨガ 🌱	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
10:30~11:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA 〜肩こり改善編〜	宮崎 尚子 リセット&リラックス ピラティス	宮崎 尚子 はじめてのピラティス 🌱	周参見 景子 ストレッチポールピラティス 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ママのための産後ピラティス 📌📌	増井 里紗 セルフマッサージヨガ 〜ママ&ベビー〜	周参見 景子 引き締めるピラティス	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	増井 里紗 リンパデトックスヨガ 🌱 (代講)	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 📌🌱
16:00~17:00	増井 里紗 リラクゼーションヨガ 〜ストレス解消〜	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	多治川 実沙 アンチエイジングヨガ 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌📌	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜
17:30~18:30	増井 里紗 はじめてのキッズダンス (対象年齢:6歳~10歳)	多治川 実沙 キッズヨガ&アート (対象年齢:4歳~8歳)	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	休講	山崎 智香 インドハタヨガ 〜チャレンジクラス〜
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 クレンジングヨガ	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 🌱	川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	越智 穂恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	18	19
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	吉田 久美 リフレッシュヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱
14:30~15:30	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美 ハタヨガベージュ	越智 穂恵 メンズヨガ 📌 〜できる男はヨガをする〜
17:30~18:30	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス	宮崎 尚子 リセット&リラックス ピラティス (代講)
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	休講

	20	21	22	23	24
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱	増井 里紗 リンパデトックスヨガ 🌱	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
10:30~11:30	周参見 景子 引き締めるピラティス (代講)	宮崎 尚子 リセット&リラックス ピラティス	宮崎 尚子 はじめてのピラティス 🌱	周参見 景子 ストレッチポールピラティス 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ベージュピラティス 📌📌	増井 里紗 セルフマッサージヨガ 〜ママ&ベビー〜	周参見 景子 引き締めるピラティス	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	増井 里紗 リンパデトックスヨガ 🌱 (代講)	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 📌🌱
16:00~17:00	増井 里紗 リラクゼーションヨガ 〜ストレス解消〜	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	多治川 実沙 アンチエイジングヨガ 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱📌📌	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜
17:30~18:30	増井 里紗 はじめてのキッズダンス (対象年齢:6歳~10歳)	多治川 実沙 キッズヨガ&アート (対象年齢:4歳~8歳)	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	休講	山崎 智香 インドハタヨガ 〜チャレンジクラス〜
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 クレンジングヨガ	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 🌱	川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	越智 穂恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	25	26
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	吉田 久美 リフレッシュヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ベージュクラス〜	吉田 久美 13:00~14:30 アロマワークショップ
14:30~15:30	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	葛西 辰彦 5名限定!!【セミパーソナル】 筋膜リリース&ピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美 ハタヨガベージュ	越智 穂恵 メンズヨガ 📌 〜できる男はヨガをする〜
17:30~18:30	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	休講	多治川 実沙 19:00~21:30 新月ヨガ 参加費 ¥2160
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	休講

	27	28	3/1	3/2	3/3
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 穂恵 モーニングフローヨガ			
10:30~11:30	宮崎 尚子 ベージュピラティス 📌📌 (代講)	宮崎 尚子 リセット&リラックス ピラティス (代講)			
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ママのための産後ピラティス 📌📌			
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ 〜ライトクラス〜	増井 里紗 リンパデトックスヨガ 🌱 (代講)			
16:00~17:00	増井 里紗 リラクゼーションヨガ 〜ストレス解消〜	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 📌🌸			
17:30~18:30	増井 里紗 はじめてのキッズダンス (対象年齢:6歳~10歳)	多治川 実沙 キッズヨガ&アート (対象年齢:4歳~8歳)			
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス 🌱	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱			
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラックスヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチポールヨガ 🌱			

	3/4	3/5
9:30~10:30		
11:00~12:00		
1.0h		
13:00~14:00		
14:30~15:30		
16:00~17:00		
17:30~18:30		
19:00~20:00		
20:30~21:30		