

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・ご夫婦等でのご参加も可能です。）

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 引き締めのピラティス	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 アロマリラクゼーション	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
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&リラクゼーション 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 引き締めのピラティス	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	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	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 アロマリラクゼーション	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 アロマリラクゼーション	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&リラクゼーション 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 引き締めのピラティス	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	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	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	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 アロマリラクゼーション	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 アロマリラクゼーション	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&リラクゼーション 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 引き締めのピラティス (代講)	宮崎 尚子 リセット&リラクゼーション 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 引き締めのピラティス	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	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	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	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 アロマリラクゼーション	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 アロマリラクゼーション	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	宮崎 尚子 ストレッチポール ピラティス (代講)	越智 穂恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
16:00~17:00	多治川 実沙 誰でもできる (代講) ベージュヨガ	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
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	

	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	宮崎 尚子 リセット&リラクゼーション 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			
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 アロマリラクゼーション	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		