






1月 LESSON SCHEDULE

 初めての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・ご夫婦等々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 2	火 3	水 4	木 5	金 6		
9:00~10:00	年末年始休暇	年末年始休暇	年末年始休暇	増井 里紗	吉田 久実		
10:30~11:30				リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	はじめてのハタヨガ		
				宮崎 尚子	多治川 実沙		
1.5h							
13:00~14:00							
14:30~15:30							
16:00~17:00							
17:30~18:30							
1.5h							
20:00~21:00							
21:30~22:30							

時間	土 7	日 8
9:30~10:30	結智 穂恵	吉田 久実
11:00~12:00	モーニングフローヨガ	はじめてのハタヨガ
	山崎 智香	吉田 久実
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	葛西 辰彦
14:30~15:30	藤田 夏美	葛西 辰彦
16:00~17:00	藤田 夏美	結智 穂恵
17:30~18:30	多治川 実沙	結智 穂恵
19:00~20:00	多治川 実沙	藤田 夏美
20:30~21:30	葛西 辰彦	アンチエイジングヨガ

	9	10	11	12	13
9:00~10:00	藤田 夏美	結智 穂恵	吉田 久実	増井 里紗	吉田 久実
10:30~11:30	アンチエイジングヨガ	はじめてのピラティス	ストレッチポールピラティス	ストレッチポールピラティス	誰でもできる ベージュヨガ
1.5h					
13:00~14:00	ストレッチポールピラティス	ベージュピラティス	セルフマッサージヨガ ～ママ&ベビー～	引き締めピラティス	姿勢改善ウォーキング
14:30~15:30	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～ガラダのお悩み改善編～	癒しのアロマヨガ	お昼寝ヨガ	ストレッチポールヨガ
16:00~17:00	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	誰でもできる ベージュヨガ	インドハタヨガ ～ベージュクラス～
17:30~18:30	はじめてのダンス (対象年齢：6歳～12歳)	キッズヨガ&アート (対象年齢：4歳～8歳)	アロマリラクゼーション	休講	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	原田 智美	川面 紗織	葛西 辰彦	結智 穂恵
21:30~22:30	アロマリラクゼーション	ストレッチポールヨガ	快眠アロマヨガ	ムーブメントピラティス (代講)	リセットアロマヨガ

	14	15
9:30~10:30	結智 穂恵	吉田 久実
11:00~12:00	山崎 智香	吉田 久実
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	葛西 辰彦
14:30~15:30	アンチエイジングヨガ	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	ハタヨガベージュ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	お昼寝ヨガ	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙	藤田 夏美
20:30~21:30	葛西 辰彦	アンチエイジングヨガ

	16	17	18	19	20
9:00~10:00	朝ヨガ	モーニングフローヨガ	はじめてのハタヨガ	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	はじめてのピラティス	ストレッチポールピラティス	ストレッチポールピラティス	誰でもできる ベージュヨガ
1.5h					
13:00~14:00	ストレッチポールピラティス	ママのための産後ピラティス	セルフマッサージヨガ ～ママ&ベビー～	引き締めピラティス	姿勢改善ウォーキング
14:30~15:30	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～ガラダのお悩み改善編～	癒しのアロマヨガ	お昼寝ヨガ	ストレッチポールヨガ
16:00~17:00	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	誰でもできる ベージュヨガ	やさしいピラティス (代講)
17:30~18:30	はじめてのダンス (対象年齢：6歳～12歳)	キッズヨガ&アート (対象年齢：4歳～8歳)	アロマリラクゼーション	休講	ムーブメントピラティス (代講)
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
21:30~22:30	アロマリラクゼーション	ストレッチポールヨガ	快眠アロマヨガ	ストロピクス& デトックスピラティス	リセットアロマヨガ

	21	22
9:30~10:30	結智 穂恵	
11:00~12:00	リセットアロマヨガ (代講)	
1.0h		
13:00~14:00	多治川 実沙	葛西 辰彦
14:30~15:30	アンチエイジングヨガ	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	ハタヨガベージュ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	お昼寝ヨガ	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙	藤田 夏美
20:30~21:30	葛西 辰彦	アンチエイジングヨガ

	23	24	25	26	27
9:00~10:00	朝ヨガ	モーニングフローヨガ	はじめてのハタヨガ	リフレッシュヨガ (代講)	はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	はじめてのピラティス	ストレッチポールピラティス	ストレッチポールピラティス	誰でもできる ベージュヨガ
1.5h					
13:00~14:00	ベージュピラティス	ベージュピラティス	お昼寝ヨガ (代講)	引き締めピラティス	姿勢改善ウォーキング
14:30~15:30	ストレッチポールピラティス (代講)	Body Tuning YOGA ～ガラダのお悩み改善編～	誰でもできる (代講) ベージュヨガ	お昼寝ヨガ	ストレッチポールヨガ
16:00~17:00	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	誰でもできる ベージュヨガ	インドハタヨガ ～ベージュクラス～
17:30~18:30	はじめてのダンス (対象年齢：6歳～12歳)	キッズヨガ&アート (対象年齢：4歳～8歳)	休講	休講	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	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
21:30~22:30	アロマリラクゼーション	ストレッチポールヨガ	快眠アロマヨガ	ストロピクス& デトックスピラティス	リセットアロマヨガ

	28	29
9:30~10:30	結智 穂恵	吉田 久実
11:00~12:00	山崎 智香	吉田 久実
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	吉田 久実
14:30~15:30	アンチエイジングヨガ	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	ハタヨガベージュ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	お昼寝ヨガ	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙	藤田 夏美
20:30~21:30	葛西 辰彦	アンチエイジングヨガ

	30	31	2/1	2/2	2/3
9:00~10:00	朝ヨガ	モーニングフローヨガ			
10:30~11:30	Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	リセットアロマヨガ (代講)			
1.5h					
13:00~14:00	ストレッチポールピラティス	ママのための産後ピラティス			
14:30~15:30	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～ガラダのお悩み改善編～			
16:00~17:00	お昼寝ヨガ (代講)	お昼寝ヨガ			
17:30~18:30	キッズヨガ&アート (代講) (対象年齢：4歳～8歳)	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	原田 智美			
21:30~22:30	アロマリラクゼーション	ストレッチポールヨガ			

	2/4	2/5
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		

