

# 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	平塚 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	平塚 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～	平塚 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	平塚 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	平塚 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	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 引き締めるピラティス (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	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		

# 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・ご夫婦等でご参加も可能です。）

👩 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 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久美 はじめてのハタヨガ				
10:30~11:30				宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス (代講)	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ				
1.5h									
13:00~14:00				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 お昼寝ヨガ	原田 智美 ストレッチボールヨガ				
16:00~17:00				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				年末年始休暇	年末年始休暇	年末年始休暇	山崎 智香 インドハタヨガ ～チャレンジクラス～	山崎 智香	
1.5h									
20:00~21:00							結智 織恵 デトックスフローヨガ		
21:30~22:30							結智 織恵 リセットアロマヨガ		

時間	土 7	日 8
9:30~10:30	結智 織恵 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	結智 織恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	多治川 実沙 キッズヨガ&アート 体験会 (対象年齢:4歳~8歳)	結智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ	藤田 夏美 ハタヨガベージュ
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ

	9	10	11	12	13
9:00~10:00	藤田 夏美 ハタヨガベージュ	結智 織恵 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 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久美 はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	宮崎 尚子 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	周参見 景子 ストレッチボールピラティス	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 ストレッチボールピラティス	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～	平塚 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 ストレッチボールヨガ
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 はじめてのダンス (対象年齢:6歳~12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 やさしいピラティス	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 (代講)	結智 織恵 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 ストレッチボールヨガ	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 (代講)	結智 織恵 リセットアロマヨガ

	14	15
9:30~10:30	結智 織恵 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	結智 織恵 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	結智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ	藤田 夏美 ハタヨガベージュ
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ

	16	17	18	19	20
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	結智 織恵 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 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久美 はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	平塚 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	宮崎 尚子 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	周参見 景子 ストレッチボールピラティス	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 ストレッチボールピラティス	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～	平塚 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 ストレッチボールヨガ
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	葛西 辰彦 やさしいピラティス (代講)
17:30~18:30	増井 里紗 はじめてのダンス (対象年齢:6歳~12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	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス (代講)
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦 筋膜リリース&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	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス	結智 織恵 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 ストレッチボールヨガ	川面 紗織 快眠アロマヨガ	三浦 幸奈 ストロピクス& デトックスピラティス	結智 織恵 リセットアロマヨガ

	21	22
9:30~10:30	結智 織恵 モーニングフローヨガ	
11:00~12:00	結智 織恵 リセットアロマヨガ (代講)	
1.0h		
13:00~14:00	多治川 実沙 誰でもできる (代講) ベージュヨガ	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	結智 織恵 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	結智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ	藤田 夏美 ハタヨガベージュ
20:30~21:30	葛西 辰彦 筋膜リリース&ピラティス	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ

	23	24	25	26	27
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	結智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久美 はじめてのハタヨガ	吉田 久美 リフレッシュヨガ (代講)	吉田 久美 はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	平塚 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	宮崎 尚子 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	周参見 景子 ストレッチボールピラティス	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 ベージュピラティス	宮崎 尚子 ベージュピラティス	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	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス (代講)	平塚 彩 Body Tuning YOGA ～カラダのお悩み改善編～	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 ストレッチボールヨガ
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 はじめてのダンス (対象年齢:6歳~12歳)	多治川 実沙 キッズヨガ&アート (対象年齢:4歳~8歳)	休講	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 やさしいピラティス	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	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス	結智 織恵 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 ストレッチボールヨガ	川面 紗織 快眠アロマヨガ	三浦 幸奈 ストロピクス& デトックスピラティス	結智 織恵 リセットアロマヨガ

	28	29
9:30~10:30	結智 織恵 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 AROMA WORK SHOP 保潔クリーム&リップクリーム
14:30~15:30	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	結智 織恵 参加費 ¥2500 (材料費込み)
16:00~17:00	藤田 夏美 ハタヨガベージュ	結智 織恵 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	結智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ	藤田 夏美 ハタヨガベージュ
20:30~21:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ

	30	31	2/1	2/2	2/3
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	結智 織恵 モーニングフローヨガ			
10:30~11:30	平塚 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	結智 織恵 リセットアロマヨガ (代講)			
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	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～	平塚 彩 Body Tuning YOGA ～カラダのお悩み改善編～			
16:00~17:00	多治川 実沙 お昼寝ヨガ (代講)	多治川 実沙 お昼寝ヨガ			
17:30~18:30	多治川 実沙 キッズヨガ&アート (代講) (対象年齢:4歳~8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 やさしいピラティス	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 ストレッチボールヨガ			

	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		

# 12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限る、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	火	水	木	金
	11/28	11/29	11/30	1	2
9:00~10:00				増井 里紗 リンパデトックスヨガ	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱
10:30~11:30				増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 誰でもできる ベシックスヨガ 🌱👪
1.5h					
13:00~14:00				三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱 (代講)	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱
14:30~15:30				多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチボールヨガ 🌱👪
16:00~17:00				多治川 実沙 誰でもできる ベシックスヨガ 🌱👪	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベシックスクラス～
17:30~18:30					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				三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30				三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	5	6	7	8	9
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	周参見 景子 ストレッチボールピラティス (代講) 🌱	多治川 実沙 誰でもできる ベシックスヨガ 🌱👪
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ベシックスピラティス 🌱👪	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱 (代講)	周参見 景子 引き締めピラティス 🌱	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～	藤田 夏美 ハタヨガベシックス 🌱 (代講)	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチボールヨガ 🌱👪
16:00~17:00	多治川 実沙 キッズヨガ(代講) (年長-3年生)	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 ベシックスヨガ 🌱👪	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベシックスクラス～
17:30~18:30	休講	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ 🌱🌸		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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👪	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 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ヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチボールヨガ 🌱	川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	12	13	14	15	16
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 誰でもできる ベシックスヨガ 🌱👪
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ママのための産後ピラティス🌱👪	増井 里紗 セルフマッサーヨガ ～ママ&ベビー～	周参見 景子 引き締めピラティス 🌱	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 ストレッチボールヨガ 🌱👪
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	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 ベシックスヨガ 🌱👪	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベシックスクラス～
17:30~18:30	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 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ 🌱🌸		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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👪	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 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ヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチボールヨガ 🌱	川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	19	20	21	22	23
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 誰でもできる ベシックスヨガ 🌱👪
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ママのための産後ピラティス🌱👪	増井 里紗 セルフマッサーヨガ ～ママ&ベビー～	周参見 景子 引き締めピラティス 🌱	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 ストレッチボールヨガ 🌱👪
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	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 ベシックスヨガ 🌱👪	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱 (代講)
17:30~18:30	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 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ 🌱🌸		休講
1.5h					
20:00~21:00	川面 紗織 クレンジングヨガ	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👪	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 19:00~21:30 108回太陽礼拝 ～コロナとカラダの大掃除～ 【第1部】6回・9セット (54回) 参加費 ¥1000
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチボールヨガ 🌱	川面 紗織 快眠アロマヨガ 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	26	27	28	29	30
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱	増井 里紗 リンパデトックスヨガ	
10:30~11:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～ 🌱	宮崎 尚子 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス 🌱	宮崎 尚子 ママのための産後ピラティス🌱👪	増井 里紗 セルフマッサーヨガ ～ママ&ベビー～	周参見 景子 引き締めピラティス 🌱	
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	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 🌱🌸	
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	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 ベシックスヨガ 🌱👪	
17:30~18:30	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 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ 🌱🌸		
1.5h					
20:00~21:00	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱 (代講)	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス (代講)	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ 🌱🌸	原田 智美 ストレッチボールヨガ 🌱	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱 (代講)	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	年末年始休暇

時間	土	日
	3	4
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 ～ベシックスクラス～	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス (代講) 🌱
14:30~15:30	休講	休講
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベシックス 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～ 🌱	多治川 実沙 ディープ 🌱🌸 リラクゼーションヨガ

	10	11
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 親子ヨガ 🌱👪
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベシックスクラス～	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱
14:30~15:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベシックス 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～ 🌱	多治川 実沙 ディープ 🌱🌸 リラクゼーションヨガ

	17	18
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 ～ベシックスクラス～	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱
14:30~15:30	葛西 辰彦 やさしいピラティス 🌱	葛西 辰彦 ムーブメントピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベシックス 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	吉田 久実 (レッスン補佐 欠席) 19:30~21:00 ～アロマワークショップ～ 大掃除グッズを手作りしよう! 参加費 ¥2000 (金具様限定アロマセール有り!)	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～ 🌱	多治川 実沙 ディープ 🌱🌸 リラクゼーションヨガ

	24	25
9:30~10:30	越智 織恵 9:30~12:00 108回太陽礼拝 ～コロナとカラダの大掃除～	
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	
1.0h		
13:00~14:00		大掃除 & 会場セッティング のため、誠に勝手ながら 休講させていただきます 夜のパーティーには ぜひ! みなさま頑張ってご参加下さい。
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 16:00~18:00 Tea timeに学ぶヨガの生き方 ヨガで得るものに加え、フィジカルを楽しむながら 心に生きるための、ヨガの哲学を学びましょう。 参加費 ¥1500 (どなたでも参加OK!!)	
17:30~18:30		18:30~21:00 YOGA studio niima クリスマスパーティー & 忘年会 ～ 飲み会編 ～ 忘年会は1名1名 お昼や夕飯も一緒に！ 楽しいゲームや抽選会もご用意します。 参加費 ¥3500 (小学生以下 ¥2000)
19:00~20:00	平尾 彩 19:00~21:00 Xmas music 生演奏 x ヨガ	
20:30~21:30	平尾 彩 参加費 ¥2000 (どなたでも参加OK!!)	

	31	1/1
9:30~10:30		
11:00~12:00		
1.0h		
13:00~14:00		
14:30~15:30	年末年始休暇	年末年始休暇
16:00~17:00		
17:30~18:30		
19:00~20:00		
20:30~21:30		

# 11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 9/26	火 1	水 2	木 3	金 4
9:00~10:00		増井 里紗	吉田 久美	増井 里紗	吉田 久美
		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	リンパドクソヨガ	はじめてのハタヨガ
10:30~11:30		宮崎 尚子	宮崎 尚子	増井 里紗	多治川 実沙
		はじめてのピラティス	ストレッチポールピラティス	癒しのアロマヨガ	誰でもできる ベシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00		宮崎 尚子	増井 里紗	周参見 泉子	原田 智美
		ベシクピラティス	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		平尾 彩	増井 里紗		原田 智美
		Body Tuning YOGA ～カラダのお悩み改善編～	癒しのアロマヨガ	癒しのアロマヨガ	ストレッチポールヨガ
16:00~17:00		多治川 実沙	藤田 夏美		山崎 智香
		お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	インドハタヨガ ～ベシククラス～	インドハタヨガ ～ベシククラス～
17:30~18:30		多治川 実沙	原田 智美		山崎 智香
		ヒーリングフローヨガ	アロマリラクソヨガ	インドハタヨガ ～チャレンジクラス～	インドハタヨガ ～チャレンジクラス～
1.5h					
20:00~21:00		原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	葛西 辰彦
		姿勢改善ウォーキング	子宮ケアヨガ	アロマナイトピラティス	やさしいピラティス (代講)
21:30~22:30		原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	葛西 辰彦
		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	ムーブメントピラティス (代講)

時間	土 5	日 6
9:30~10:30		原田 智美
		朝ヨガ (代講)
11:00~12:00	山崎 智香	原田 智美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	ストレッチポールヨガ (代講)
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	葛西 辰彦
	インドハタヨガ ～ベシククラス～	やさしいピラティス
14:30~15:30	葛西 辰彦	葛西 辰彦
	やさしいピラティス	ムーブメントピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美	結智 穂恵
	アンチエイジングヨガ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美	結智 穂恵
	ハタヨガベシク	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩	多治川 実沙
	Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩	多治川 実沙
	Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	ディープ リラクゼーションヨガ

	7	8	9	10	11
9:00~10:00	原田 智美	増井 里紗	吉田 久美	増井 里紗	吉田 久美
	朝ヨガ	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	リンパドクソヨガ	はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	平尾 彩	宮崎 尚子	宮崎 尚子	増井 里紗	多治川 実沙
	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	癒しのアロマヨガ	誰でもできる ベシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子	宮崎 尚子	増井 里紗	周参見 泉子	原田 智美
	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	山崎 智香	平尾 彩	増井 里紗	多治川 実沙	原田 智美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～カ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	増井 里紗	多治川 実沙	藤田 夏美	多治川 実沙	山崎 智香
	キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	誰でもできる ベシクヨガ	インドハタヨガ ～ベシククラス～
17:30~18:30	増井 里紗	多治川 実沙	山崎 智香	結智 穂恵	山崎 智香
	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	キッズヨガ 第一弾 ～ヨガがってなんだろう?～	インドハタヨガ (代講) ～ベシククラス～	ゆっくり流れるヨガ	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	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
	クレンジングヨガ	姿勢改善ウォーキング	子宮ケアヨガ	アロマナイトピラティス	デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
	アロマリラクソヨガ	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

	12	13
9:30~10:30	結智 穂恵	吉田 久美
	モーニングフローヨガ	はじめてのハタヨガ
11:00~12:00	山崎 智香	吉田 久美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	リフレッシュヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	葛西 辰彦
	インドハタヨガ ～ベシククラス～	やさしいピラティス
14:30~15:30	葛西 辰彦	葛西 辰彦
	やさしいピラティス	ムーブメントピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美	結智 穂恵
	アンチエイジングヨガ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美	結智 穂恵
	ハタヨガベシク	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩	多治川 実沙
	Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩	多治川 実沙
	Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	ディープ リラクゼーションヨガ

	14	15	16	17	18
9:00~10:00	原田 智美	増井 里紗	吉田 久美	増井 里紗	吉田 久美
	朝ヨガ	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	リンパドクソヨガ	はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	平尾 彩	宮崎 尚子	宮崎 尚子	増井 里紗	多治川 実沙
	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	癒しのアロマヨガ	誰でもできる ベシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	周参見 泉子	宮崎 尚子	増井 里紗	周参見 泉子	原田 智美
	引き締めピラティス (代講)	ベシクピラティス	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	山崎 智香	平尾 彩	増井 里紗	多治川 実沙	原田 智美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～カ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	増井 里紗	多治川 実沙	藤田 夏美	多治川 実沙	山崎 智香
	キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	誰でもできる ベシクヨガ	インドハタヨガ ～ベシククラス～
17:30~18:30	増井 里紗	多治川 実沙	原田 智美	結智 穂恵	山崎 智香
	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	キッズヨガ 第二弾 ～ヨガのポーズを作ってみよう!～	アロマリラクソヨガ	ゆっくり流れるヨガ	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	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
	クレンジングヨガ	姿勢改善ウォーキング	子宮ケアヨガ	アロマナイトピラティス	デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
	アロマリラクソヨガ	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

	19	20
9:30~10:30	結智 穂恵	吉田 久美
	モーニングフローヨガ	はじめてのハタヨガ
11:00~12:00	山崎 智香	吉田 久美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	朝ヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	葛西 辰彦
	インドハタヨガ ～ベシククラス～	やさしいピラティス
14:30~15:30	葛西 辰彦	葛西 辰彦
	やさしいピラティス	ムーブメントピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美	結智 穂恵
	アンチエイジングヨガ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美	結智 穂恵
	ハタヨガベシク	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩	川面 紗織
	Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	クレンジングヨガ (代講)
20:30~21:30	平尾 彩	川面 紗織
	Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	快眠アロマヨガ (代講)

	21	22	23	24	25
9:00~10:00	原田 智美	増井 里紗	吉田 久美	増井 里紗	吉田 久美
	朝ヨガ	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	リンパドクソヨガ	はじめてのハタヨガ
10:30~11:30	平尾 彩		宮崎 尚子	増井 里紗	多治川 実沙
	Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～		ストレッチポールピラティス	癒しのアロマヨガ	誰でもできる ベシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子	多治川 実沙	多治川 実沙	周参見 泉子	原田 智美
	ストレッチポールピラティス	誰でもできる ベシクヨガ (代講)	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	山崎 智香	平尾 彩	藤田 夏美	多治川 実沙	原田 智美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～カラダのお悩み改善編～	ハタヨガベシク (代講)	お昼寝ヨガ	ストレッチポールヨガ
16:00~17:00	増井 里紗	多治川 実沙	藤田 夏美	多治川 実沙	山崎 智香
	キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ	誰でもできる ベシクヨガ	インドハタヨガ ～ベシククラス～
17:30~18:30	増井 里紗	多治川 実沙	原田 智美	結智 穂恵	山崎 智香
	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	キッズヨガ 第三弾 ～ヨガストーリー～	アロマリラクソヨガ	ゆっくり流れるヨガ	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	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
	クレンジングヨガ	姿勢改善ウォーキング	子宮ケアヨガ	アロマナイトピラティス	デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美	原田 智美	川面 紗織	三浦 幸奈	結智 穂恵
	アロマリラクソヨガ	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

	26	27
9:30~10:30	結智 穂恵	吉田 久美
	モーニングフローヨガ	はじめてのハタヨガ
11:00~12:00	山崎 智香	吉田 久美
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	リフレッシュヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香	葛西 辰彦
	インドハタヨガ ～ベシククラス～	やさしいピラティス
14:30~15:30	葛西 辰彦	葛西 辰彦
	やさしいピラティス	ムーブメントピラティス
16:00~17:00	藤田 夏美	結智 穂恵
	アンチエイジングヨガ	メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美	結智 穂恵
	ハタヨガベシク	デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩	多治川 実沙
	Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩	多治川 実沙
	Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	ディープ リラクゼーションヨガ

	28	29	30	12/1	12/2
9:00~10:00	原田 智美	増井 里紗	吉田 久美		
	朝ヨガ	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	平尾 彩	宮崎 尚子	宮崎 尚子		
	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		
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子	宮崎 尚子	増井 里紗		
	ストレッチポールピラティス	ベシクピラティス	セルフマッサージヨガ ～ママ&ベビー～		
14:30~15:30	山崎 智香	平尾 彩	増井 里紗		
	インドハタヨガ ～ライトクラス～	Body Tuning YOGA ～カラダのお悩み改善編～	癒しのアロマヨガ		
16:00~17:00	増井 里紗	多治川 実沙	藤田 夏美		
	キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	お昼寝ヨガ	アンチエイジングヨガ		
17:30~18:30	増井 里紗	多治川 実沙	原田 智美		
	リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	キッズヨガ 最終回 ～お友だちとヨガ～	アロマリラクソヨガ		
1.5h					
20:00~21:00	川面 紗織	原田 智美	川面 紗織		
	クレンジングヨガ	姿勢改善ウォーキング	子宮ケアヨガ		
21:30~22:30	原田 智美	原田 智美	川面 紗織		
	アロマリラクソヨガ	ストレッチポールヨガ	快眠アロマヨガ		

	12/3	12/4
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		

# 10月 LESSON SCHEDULE

初めての方向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	火	水	木	金
	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
9:00~10:00					
10:30~11:30					
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	日
	1	2
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 ～ベテシククラス～	
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 穂恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベテシク	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	

	3	4	5	6	7
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベテシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	宮崎 尚子 ベテシクピラティス		周夢見 景子 引き締めピラティス	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～		多治川 実沙 お昼寝ヨガ	原田 智美 ストレッチボールヨガ
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (身長-3年生)	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 ベテシクヨガ	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベテシククラス～
17:30~18:30	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 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	越智 穂恵 ゆっくり流れるヨガ	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	原田 智美 ストレッチボールヨガ	川面 紗織 快眠アロマヨガ	三浦 幸奈 ストロベクス & デトックスピラティス	越智 穂恵 リセットアロマヨガ

	8	9
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ (代購)
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	原田 智美 ストレッチボールヨガ  (代購)
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベテシククラス～	
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 穂恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベテシク	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ

	10	11	12	13	14
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベテシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	宮崎 尚子 ベテシクピラティス	増井 里紗 セルフマッサージヨガ ～ママ&ベビー～		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 ストレッチボールヨガ
16:00~17:00		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 ベテシクヨガ	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベテシククラス～
17:30~18:30		多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	越智 穂恵 ゆっくり流れるヨガ	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		原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	原田 智美 ストレッチボールヨガ	川面 紗織 快眠アロマヨガ	三浦 幸奈 ストロベクス & デトックスピラティス	越智 穂恵 リセットアロマヨガ

	15	16
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 ～ベテシククラス～	
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 穂恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベテシク	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ

	17	18	19	20	21
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベテシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	宮崎 尚子 ベテシクピラティス	増井 里紗 セルフマッサージヨガ ～ママ&ベビー～	周夢見 景子 引き締めピラティス	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 ストレッチボールヨガ
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (身長-3年生)	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 ベテシクヨガ	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベテシククラス～
17:30~18:30	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 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	越智 穂恵 ゆっくり流れるヨガ	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	原田 智美 ストレッチボールヨガ	川面 紗織 快眠アロマヨガ	三浦 幸奈 ストロベクス & デトックスピラティス	越智 穂恵 リセットアロマヨガ

	22	23
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 ～ベテシククラス～	
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 穂恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベテシク	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ

	24	25	26	27	28
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 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 久実 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 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	多治川 実沙 誰でもできる ベテシクヨガ
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	宮崎 尚子 ベテシクピラティス	増井 里紗 セルフマッサージヨガ ～ママ&ベビー～	周夢見 景子 引き締めピラティス	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 ストレッチボールヨガ
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (身長-3年生)	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 ベテシクヨガ	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベテシククラス～
17:30~18:30	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 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	越智 穂恵 ゆっくり流れるヨガ	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクセスヨガ	原田 智美 ストレッチボールヨガ	川面 紗織 快眠アロマヨガ	三浦 幸奈 ストロベクス & デトックスピラティス	越智 穂恵 リセットアロマヨガ

	29	30
9:30~10:30	越智 穂恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 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 久実 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 ～ベテシククラス～	
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 穂恵 メンズヨガ ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベテシク	越智 穂恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほくし編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ

	31	11/1	11/2	11/3	11/4
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ				
10:30~11:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～				
1.5h					
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス				
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～				
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (身長-3年生)				
17:30~18:30	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～				
1.5h					
20:00~21:00	川面 紗織 クレンジングヨガ				
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクセスヨガ				

	11/5	11/6
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		

# 9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 8/29	火 8/30	水 8/31	木 1	金 2
9:00~10:00				増井 里紗 リンパドレナージュ	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱
10:30~11:30				増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	多治川 実沙 誰でもできる ベージュヨガ 🌱👩‍🍼
1.5h					原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱
13:00~14:00				多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱👩‍🍼	原田 智美 ストレッチポールヨガ 🌱👩‍🍼
14:30~15:30				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				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				越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ 🌱	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				三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
21:30~22:30				三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

時間	土 3	日 4
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	吉田 久実 朝ヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベージュクラス～	
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベージュ 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほぐし編～ 🌱	多治川 実沙 ディープ 🌱👩‍🍼 リラクゼーションヨガ

	5	6	7	8	9
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱	増井 里紗 リンパドレナージュ	吉田 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	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～	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱👩‍🍼	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 キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	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 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーション	越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ 🌱	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👩‍🍼	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 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 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	10	11
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱
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 久実 朝ヨガ 🌱
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベージュ 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほぐし編～ 🌱	多治川 実沙 ディープ 🌱👩‍🍼 リラクゼーションヨガ

	12	13	14	15	16
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱	増井 里紗 リンパドレナージュ	吉田 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	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～	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱👩‍🍼	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 キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	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 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーション	越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ 🌱	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👩‍🍼	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 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 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	17	18
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱
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 久実 朝ヨガ 🌱
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベージュ 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善/ヒップアップ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Relaxing YOGA ～カラダほぐし編～ 🌱	多治川 実沙 ディープ 🌱👩‍🍼 リラクゼーションヨガ

	19	20	21	22	23
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	越智 織恵 モーニングフローヨガ	増井 里紗 リンパドレナージュ	吉田 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	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～	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱👩‍🍼	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		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		多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーション	三浦 幸奈 アロマイベント ～手作り石鹸づくり～	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	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👩‍🍼	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス
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 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス

	24	25
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ 🌱
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	増井 里紗 リンパドレナージュ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベージュクラス～	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ 🌱	越智 織恵 メンズヨガ 🌱 ～できる男はヨガをする～
17:30~18:30	藤田 夏美 ハタヨガベージュ 🌱	越智 織恵 デトックスフローヨガ
19:00~20:00	吉田 久実 はじめてのハタヨガ 🌱	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
20:30~21:30	吉田 久実 リラクゼーション	多治川 実沙 ディープ 🌱👩‍🍼 リラクゼーションヨガ

	26	27	28	29	30
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ 🌱	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	越智 織恵 モーニングフローヨガ	増井 里紗 リンパドレナージュ	吉田 久実 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 はじめてのピラティス 🌱	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス 🌱	増井 里紗 癒しのアロマヨガ 🌱🌸	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～	多治川 実沙 お昼寝ヨガ 🌱👩‍🍼	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 キッズヨガ&ダンス (年長~3年生)	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 リラクゼーションヨガ ～ストレッチ編～	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーション	越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ 🌱	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング 🌱	川面 紗織 子宮ケアヨガ 🌱👩‍🍼	三浦 幸奈 アロマナイトピラティス 🌱🌸	越智 織恵 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 🌱🌸	三浦 幸奈 ストロピクス & デトックスピラティス 🌱	越智 織恵 リセットアロマヨガ 🌱🌸

	10/1	10/2
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		

# 8月 LESSON SCHEDULE

時間	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	三浦 幸奈 リンパドレナージュピラティス	吉田 久実 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 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	三浦 幸奈 ストロピクス ～小顔&アンチエイジング～	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス
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 ベーシックピラティス	増井 里紗 セルフマッサージュヨガ ～ママ&ベビー～	増井 里紗 リンパドレナージュヨガ	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～	原田 智美 ストレッチポールヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	原田 智美 ストレッチポールヨガ
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	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 お昼寝ヨガ	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 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	多治川 実沙 ～だれでもできる～ ベーシックヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイト ピラティス	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～ヒップアップ編～
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	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	越智 織恵 メンズナイトヨガ ～できる男はヨガをする～	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～背中美人編～

	8	9	10	11	12
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	三浦 幸奈 リンパドレナージュピラティス	吉田 久実 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	宮崎 尚子 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	三浦 幸奈 ストロピクス ～小顔&アンチエイジング～	吉田 久実 リフレッシュヨガ
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 セルフマッサージュヨガ ～ママ&ベビー～	増井 里紗 リンパドレナージュヨガ	越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	原田 智美 ストレッチポールヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	原田 智美 デトックスフローヨガ
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	多治川 実沙 お昼寝ヨガ	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	藤田 夏美 アロマを使った 特別イベント開催予定	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 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	多治川 実沙 ～だれでもできる～ ベーシックヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	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	越智 織恵 デトックスフローヨガ	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	三浦 幸奈 アロマナイト ピラティス	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～ヒップアップ編～
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	原田 智美 ストレッチポールヨガ	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ	越智 織恵 メンズナイトヨガ ～できる男はヨガをする～	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～背中美人編～

	15	16	17	18	19				
9:00~10:00			原田 智美 朝ヨガ	三浦 幸奈 リンパドレナージュピラティス	吉田 久実 はじめてのハタヨガ				
10:30~11:30			宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	三浦 幸奈 ストロピクス ～小顔&アンチエイジング～	原田 智美 朝ヨガ				
1.5h									
13:00~14:00	<p style="text-align: center;"><b>お盆休み</b></p> <p style="text-align: center;">8/14(日)～16(火)</p> <p style="text-align: center;">誠に勝手ながら</p> <p style="text-align: center;">上記の期間は</p> <p style="text-align: center;">スタジオをお休みさせて</p> <p style="text-align: center;">いただきます。</p>								
14:30~15:30									
16:00~17:00									
17:30~18:30									
1.5h									
20:00~21:00									
21:30~22:30									
						川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイト ピラティス	原田 智美 快眠アロマヨガ	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～ヒップアップ編～
						川面 紗織 快眠アロマヨガ	越智 織恵 メンズナイトヨガ ～できる男はヨガをする～	原田 智美 快眠アロマヨガ	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～背中美人編～

	22	23	24	25	26
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	三浦 幸奈 リンパドレナージュピラティス	吉田 久実 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	宮崎 尚子 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス	三浦 幸奈 ストロピクス ～小顔&アンチエイジング～	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス
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 セルフマッサージュヨガ ～ママ&ベビー～	増井 里紗 リンパドレナージュヨガ	原田 智美 姿勢改善ウォーキング
14:30~15:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	原田 智美 ストレッチポールヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ	原田 智美 ストレッチポールヨガ
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	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 お昼寝ヨガ	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 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	多治川 実沙 ～だれでもできる～ ベーシックヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ	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	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ	三浦 幸奈 アロマナイト ピラティス	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～ヒップアップ編～
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	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	越智 織恵 メンズナイトヨガ ～できる男はヨガをする～	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～背中美人編～

	29	30	31	9/1	9/2
9:00~10:00	原田 智美 朝ヨガ	増井 里紗 リラクゼーションヨガ ～ストレス解消～	吉田 久実 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 はじめてのピラティス	宮崎 尚子 ストレッチポールピラティス		
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 ベーシックピラティス	増井 里紗 セルフマッサージュヨガ ～ママ&ベビー～		
14:30~15:30	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	原田 智美 ストレッチポールヨガ	増井 里紗 癒しのアロマヨガ		
16:00~17:00	増井 里紗 キッズヨガ&ダンス (年長-3年生)	多治川 実沙 お昼寝ヨガ	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ		
17:30~18:30	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 ～だれでもできる～ ベーシックヨガ	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ		
1.5h					
20:00~21:00	川面 紗織 クレンジングヨガ	原田 智美 姿勢改善ウォーキング	川面 紗織 子宮ケアヨガ		
21:30~22:30	原田 智美 アロマリラクゼーションヨガ	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		

時間	土	日
	6	7
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ
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 久実 親子ヨガ
14:30~15:30		越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 織恵 デトックスフローヨガ
17:30~18:30	藤田 夏美 ～ヨガ好きのための～ ポディアライメントヨガ	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～姿勢改善編～	

	13	14
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベージュクラス～	<p style="text-align: center;"><b>お盆休み</b></p> <p style="text-align: center;">8/14(日)～16(火)</p> <p style="text-align: center;">誠に勝手ながら</p> <p style="text-align: center;">上記の期間は</p> <p style="text-align: center;">スタジオをお休みさせて</p> <p style="text-align: center;">いただきます。</p>
14:30~15:30		
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	
17:30~18:30	藤田 夏美 ～ヨガ好きのための～ ポディアライメントヨガ	
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	
20:30~21:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～姿勢改善編～	

	20	21
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ
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 久実 親子ヨガ
14:30~15:30		越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 織恵 デトックスフローヨガ
17:30~18:30	藤田 夏美 ～ヨガ好きのための～ ポディアライメントヨガ	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～姿勢改善編～	

	27	28
9:30~10:30	越智 織恵 モーニングフローヨガ	原田 智美 朝ヨガ
11:00~12:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ライトクラス～	吉田 久実 はじめてのハタヨガ
1.0h		
13:00~14:00	山崎 智香 インドハタヨガ ～ベージュクラス～	
14:30~15:30		越智 織恵 ゆっくり流れるヨガ
16:00~17:00	藤田 夏美 アンチエイジングヨガ	越智 織恵 デトックスフローヨガ
17:30~18:30	藤田 夏美 ～ヨガ好きのための～ ポディアライメントヨガ	多治川 実沙 ヒーリングフローヨガ
19:00~20:00	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～肩こり改善編～	多治川 実沙 ディープ リラクゼーションヨガ
20:30~21:30	平尾 彩 Body Tuning YOGA ～姿勢改善編～	

	9/3	9/4
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		

