

2021年 1月

LESSON SCHEDULE

📖 初めての方にオススメのクラス

▶ 動きたい方にオススメのクラス

🌸 アロマを使ったクラス

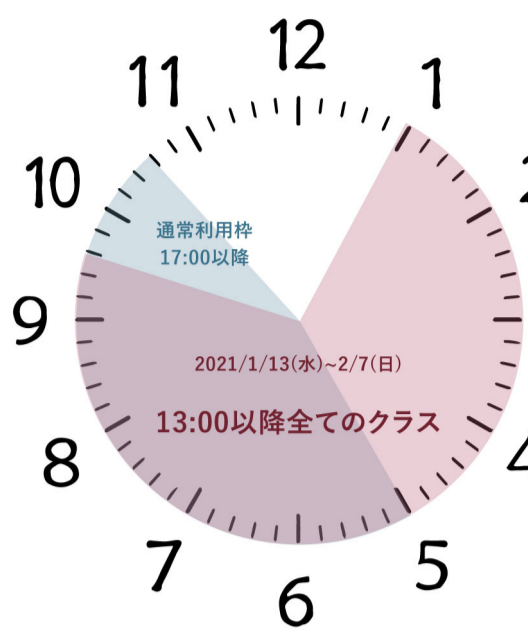
✅ バスタオル持参クラス

2021年1月13日～ 緊急事態宣言発令 に伴う対応について

当スタジオを含む地域に緊急事態宣言が発令されたことに伴い、営業時間の一部変更を行います。

さまざまな検討を重ねた結果、遅い時間しか利用できない会員様も多数いらっしゃるため、

**感染症対策を改めて徹底し
20:00以降も営業を続けます**



2021年1月13日～2月7日まで ナイト利用枠拡大

【変更前】 平日17:00～ 土日祝15:30～
【変更後】 毎日13:00以降

分散利用にご理解とご協力をお願いします。



2021年1月13日～ マスク着用義務化

レッスン中もマスクの着用にご協力をお願いいたします。



全クラス生配信中心！ 月額会員は無料

オンラインレッスンもぜひご活用ください。
月額制プラン会員様はオンラインレッスン受け放題

時間	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
9:30~10:30	スタジオ貸切	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	多治川 実沙	8:00 -9:00 小渡 亜沙美	8:30 -9:30 澄香 朝のコンディショニングヨガ
11:00~12:00		ヴィンヤサヨガ プレス&アライメント	リフレッシュヨガ	モーニングピラティス	朝ヨガ	9:30 -10:30 越智 織恵	
13:00~14:00	宮崎 尚子 ストレッチボールピラティス	吉田 久実 リリース & リラックスヨガ	周参見 景子 筋膜リリースピラティス		MIE やすらぎヨガ	11:00 -12:00 越智 織恵 基礎から学ぶヴィンヤサヨガ	
14:30~15:30	多治川 実沙 ✅ リラックスヨガ (バスタオル使用)	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	MIE 調整デトックスヨガ	14:00 -15:00 小渡 亜沙美 アロマピラティス	14:00 -15:00 MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00 (火) キッズヨガのみ 17:00~18:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	多治川 実沙 17:00~18:00 キッズヨガ & アート	MIE やすらぎヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 筋膜リリース & 体幹ピラティス	15:30 -16:30 YURIKA マインドフルフロー	15:30 -16:30 MIE ✅ 骨盤セラピーヨガ (バスタオル使用)
18:30 -19:30		多治川 実沙	MIE			17:00 -18:00 YURIKA アロマリラックスヨガ	17:00 -18:00 越智 織恵 ヴィンヤサヨガ プレス & アライメント
19:00 -20:00	MIE	✅ リラックスヨガ (バスタオル使用)	骨盤調整ヨガ	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
20:00 -21:00	調整デトックスヨガ	多治川 実沙	MIE	19:00~20:00 アロマピラティス	19:00~20:00 陰陽ヨガ	18:30 -19:30	18:30 -19:30 越智 織恵 [5名限定] リストラティブ ✅ 回復と癒しのヨガ
	MIE	小渡 亜沙美		20:30~21:30 ストレッチボールピラティス	20:30~21:30 快眠のためのヨガ		

	18	19	20	21	22	23	24
9:30~10:30	良栄 ストレッチボールピラティス	越智 織恵 ヴィンヤサヨガ プレス&アライメント	吉田 久実 リフレッシュヨガ	周参見 景子 モーニングピラティス	多治川 実沙 朝ヨガ	8:00 -9:00 小渡 亜沙美	8:30 -9:30 澄香 朝のコンディショニングヨガ
11:00~12:00	良栄 はじめてのピラティス	越智 織恵 陰ヨガ	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	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 ベーシックヨガ	9:30 -10:30 越智 織恵	
13:00~14:00	宮崎 尚子 誰でもできる ベーシックピラティス	吉田 久実 リリース & リラックスヨガ	周参見 景子 筋膜リリースピラティス		MIE やすらぎヨガ	11:00 -12:00 越智 織恵 基礎から学ぶヴィンヤサヨガ	
14:30~15:30	多治川 実沙 ✅ リラックスヨガ (バスタオル使用)	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	MIE 調整デトックスヨガ	14:00 -15:00 小渡 亜沙美 アロマピラティス	14:00 -15:00 MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00 (火) キッズヨガのみ 17:00~18:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	多治川 実沙 17:00~18:00 キッズヨガ & アート	MIE やすらぎヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 筋膜リリース & 体幹ピラティス	15:30 -16:30 YURIKA マインドフルフロー	15:30 -16:30 MIE ✅ 骨盤セラピーヨガ (バスタオル使用)
18:30 -19:30		多治川 実沙	MIE			17:00 -18:00 YURIKA アロマリラックスヨガ	17:00 -18:00 越智 織恵 スタジオメンテナンスのため 休講とさせていただきます
19:00 -20:00	MIE	✅ リラックスヨガ (バスタオル使用)	骨盤調整ヨガ	小渡 亜沙美	越智 織恵		
20:00 -21:00	調整デトックスヨガ	多治川 実沙	MIE	19:00~20:00 アロマピラティス	19:00~20:00 陰陽ヨガ	18:30 -19:30	
	MIE	基礎から学ぶハタヨガ	自力整体ヨガ	小渡 亜沙美	越智 織恵		
	20:30~21:30 ✅ 骨盤セラピーヨガ			20:30~21:30 ストレッチボールピラティス	20:30~21:30 快眠のためのヨガ		

	25	26	27	28	29	30	31
9:30~10:30	良栄 ストレッチボールピラティス	越智 織恵 ヴィンヤサヨガ プレス&アライメント	吉田 久実 リフレッシュヨガ	周参見 景子 モーニングピラティス	多治川 実沙 朝ヨガ	8:00 -9:00 小渡 亜沙美	8:30 -9:30 澄香 朝のコンディショニングヨガ
11:00~12:00	良栄 はじめてのピラティス	越智 織恵 陰ヨガ	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	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 ベーシックヨガ	9:30 -10:30 越智 織恵	
13:00~14:00	宮崎 尚子 誰でもできる ベーシックピラティス	吉田 久実 リリース & リラックスヨガ	周参見 景子 筋膜リリースピラティス		MIE やすらぎヨガ	11:00 -12:00 越智 織恵 基礎から学ぶヴィンヤサヨガ	
14:30~15:30	多治川 実沙 ✅ リラックスヨガ (バスタオル使用)	吉田 久実 はじめてのハタヨガ	周参見 景子 リンパマッサージピラティス	MIE 骨盤調整ヨガ	MIE 調整デトックスヨガ	14:00 -15:00 小渡 亜沙美 アロマピラティス	14:00 -15:00 MIE 自力整体ヨガ
16:00~17:00 (火) キッズヨガのみ 17:00~18:00	多治川 実沙 誰でもできる ベーシックヨガ	多治川 実沙 17:00~18:00 キッズヨガ & アート	MIE やすらぎヨガ	MIE 自力整体ヨガ	小渡 亜沙美 筋膜リリース & 体幹ピラティス	15:30 -16:30 YURIKA マインドフルフロー	15:30 -16:30 MIE ✅ 骨盤セラピーヨガ (バスタオル使用)
18:30 -19:30		多治川 実沙	MIE			17:00 -18:00 YURIKA アロマリラックスヨガ	17:00 -18:00 越智 織恵 ヴィンヤサヨガ プレス & アライメント
19:00 -20:00	MIE	✅ リラックスヨガ (バスタオル使用)	骨盤調整ヨガ	小渡 亜沙美	越智 織恵		
20:00 -21:00	調整デトックスヨガ	多治川 実沙	MIE	19:00~20:00 アロマピラティス	19:00~20:00 陰陽ヨガ	18:30 -19:30	
	MIE	基礎から学ぶハタヨガ	自力整体ヨガ	小渡 亜沙美	越智 織恵		18:30 -19:30 越智 織恵 [5名限定] リストラティブ ✅ 回復と癒しのヨガ
	20:30~21:30 ✅ 骨盤セラピーヨガ			20:30~21:30 ストレッチボールピラティス	20:30~21:30 快眠のためのヨガ		