

2021年 4月 LESSON SCHEDULE

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が違いますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

クラスの見方

アロマ アロマを使用するクラス <small>※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。</small>	5名限定 先着5名様限定のクラス <small>※状況により、予約回数などの利用制限をする場合がございます。</small>	バスタオル バスタオルのご持参をお願いするクラス <small>※ボルスターをマイタオルでカバーし接触感染防止を目的としています。</small>	ストレッチボール ストレッチボールを利用するクラス <small>※オンラインでご受講の際はストレッチボールをご用意ください。</small>
--	---	--	--

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラックスクラス <small>疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラックスしたい方におすすめ。</small>	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス <small>運動が苦手な方や ゆっくりマイペースに 楽しみたい方におすすめ。</small>	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス <small>ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したばかりの方 におすすめ。</small>	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス <small>不足に体を動かして 運動不足を解消したい方におすすめ。</small>	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス <small>体を動かすのが好きな方 気持ちのいい汗をかきたい方 効果を出したい方におすすめ。</small>
--	--	---	--	---

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
			周参見 景子	MIE	小渡 亜沙美	澄香
			9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	8:30-9:30 朝のコンディショニングヨガ ★★★
			周参見 景子	MIE	越智 織恵	澄香
			11:00-12:00 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ ★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	10:00-11:00 コロナ対策！ ヨガトレ ★★★★
			MIE	多治川 実沙	越智 織恵	MIE
			14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	14:00-15:00 誰でもできる ベーシックヨガ ★★★	11:00-12:00 基礎から学ぶ ヴィンヤサヨガ ★★★	14:00-15:00 自力整体ヨガ ★★★★★
			MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
			16:00-17:00 自力整体ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 リラクソヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルロー ★★★★	15:30-16:30 セラピーヨガ ★★
			小渡 亜沙美	越智 織恵	YURIKA	越智 織恵
			19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★	17:00-18:00 アロマリラクソヨガ ★★	17:00-18:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★
			小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
			20:30-21:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	21:00-22:00 バスタオル 快眠のためのヨガ ★★		20:00-21:00 (時間変更) 回復と癒しの リストラティブヨガ ★

5	6	7	8	9	10	11
店舗撮影のため 休講となります。	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	小渡 亜沙美	澄香
	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	8:30-9:30 朝のコンディショニングヨガ ★★★
店舗撮影のため 休講となります。	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	越智 織恵	澄香
	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★	11:00-12:00 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ ★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	10:00-11:00 コロナ対策！ ヨガトレ ★★★★
宮崎 尚子	宮崎 尚子	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	越智 織恵	MIE
14:00-15:00 (代講) 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	13:00-14:00 整体ピラティス ★★★	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	14:00-15:00 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	11:00-12:00 基礎から学ぶ ヴィンヤサヨガ ★★★	14:00-15:00 自力整体ヨガ ★★★★★
宮崎 尚子	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
15:30-16:30 (代講) ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	17:00-18:00 キッズヨガ&アート	14:30-15:30 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 リラクソヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルロー ★★★★	15:30-16:30 セラピーヨガ ★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵	YURIKA	越智 織恵
19:30-20:30 自力整体ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクソヨガ ★★	19:00-20:00 腸活デトックスヨガ ★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★	17:00-18:00 アロマリラクソヨガ ★★	18:30-19:30 (時間変更) ヴィンヤサヨガ ★★★★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
21:00-22:00 バスタオル セラピーヨガ ★★	20:30-21:30 基礎から学ぶハタヨガ ★★★★	20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★★	20:30-21:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	21:00-22:00 バスタオル 快眠のためのヨガ ★★		20:00-21:00 (時間変更) 回復と癒しの リストラティブヨガ ★

12	13	14	15	16	17	18
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	小渡 亜沙美	澄香
9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	8:30-9:30 朝のコンディショニングヨガ ★★★
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	越智 織恵	澄香
11:00-12:00 リラクソヨガ ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★	11:00-12:00 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ ★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	10:00-11:00 コロナ対策！ ヨガトレ ★★★★
良栄	宮崎 尚子	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	越智 織恵	MIE
14:00-15:00 5名限定 お悩み改善 サポートピラティス ★★	14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	13:00-14:00 整体ピラティス ★★★	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	14:00-15:00 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	11:00-12:00 基礎から学ぶ ヴィンヤサヨガ ★★★	14:00-15:00 自力整体ヨガ ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
15:30-16:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	17:00-18:00 キッズヨガ&アート	14:30-15:30 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 リラクソヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルロー ★★★★	15:30-16:30 セラピーヨガ ★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵	YURIKA	越智 織恵
19:30-20:30 自力整体ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクソヨガ ★★	19:00-20:00 腸活デトックスヨガ ★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★	17:00-18:00 アロマリラクソヨガ ★★	17:00-18:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
21:00-22:00 バスタオル セラピーヨガ ★★	20:30-21:30 基礎から学ぶハタヨガ ★★★★	20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★★	20:30-21:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	21:00-22:00 バスタオル 快眠のためのヨガ ★★		20:00-21:00 (時間変更) 回復と癒しの リストラティブヨガ ★

19	20	21	22	23	24	25
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	小渡 亜沙美	澄香
9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	8:30-9:30 朝のコンディショニングヨガ ★★★
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	越智 織恵	澄香
11:00-12:00 リラクソヨガ ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★	11:00-12:00 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ ★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	10:00-11:00 コロナ対策！ ヨガトレ ★★★★
良栄	宮崎 尚子	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	越智 織恵	MIE
14:00-15:00 5名限定 お悩み改善 サポートピラティス ★★	14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	13:00-14:00 整体ピラティス ★★★	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	14:00-15:00 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	11:00-12:00 基礎から学ぶ ヴィンヤサヨガ ★★★	14:00-15:00 自力整体ヨガ ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
15:30-16:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	17:00-18:00 キッズヨガ&アート	14:30-15:30 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 リラクソヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルロー ★★★★	15:30-16:30 セラピーヨガ ★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵	YURIKA	越智 織恵
19:30-20:30 自力整体ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクソヨガ ★★	19:00-20:00 腸活デトックスヨガ ★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★	17:00-18:00 アロマリラクソヨガ ★★	17:00-18:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
21:00-22:00 バスタオル セラピーヨガ ★★	20:30-21:30 基礎から学ぶハタヨガ ★★★★	20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★★	20:30-21:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	21:00-22:00 バスタオル 快眠のためのヨガ ★★		18:30-19:30 回復と癒しの リストラティブヨガ ★

26	27	28	29	30	1	2
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	越智 織恵	MIE		
9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	8:30-9:30 (代講) モーニングフローヨガ ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★		
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	越智 織恵	MIE		
11:00-12:00 リラクソヨガ ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★	10:00-11:00 (代講) 陰陽ヨガ ★★★	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ ★★★		
良栄	宮崎 尚子	周参見 景子	MIE	多治川 実沙		
14:00-15:00 5名限定 お悩み改善 サポートピラティス ★★	14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	13:00-14:00 整体ピラティス ★★★	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	14:00-15:00 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★		
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙		
15:30-16:30 ストレッチボール ストレッチボール ピラティス ★★	17:00-18:00 キッズヨガ&アート	14:30-15:30 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 リラクソヨガ ★★		
MIE	多治川 実沙	MIE		越智 織恵		
19:30-20:30 自力整体ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクソヨガ ★★	19:00-20:00 腸活デトックスヨガ ★★★		19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★		
MIE	多治川 実沙	MIE		越智 織恵		
21:00-22:00 バスタオル セラピーヨガ ★★	20:30-21:30 基礎から学ぶハタヨガ ★★★★	20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★★		21:00-22:00 バスタオル 快眠のためのヨガ ★★		