

2021年 5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異なりますので、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

アロマ使用 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>※ボルスターをマット上でカバーし接触感染防止を目的としています。</small>	キッズクラス キッズ専用クラス <small>対象年齢 4歳~10歳まで</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>ヨガを始めたいばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。</small>	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス <small>適度に体を動かして 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
26	27	28	29	30	1	2
					小渡 亜沙美	澄香
					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 ★★★★
					越智 織恵	澄香
					9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	10:00-11:00 コロナ太り撃退! ヨガトレ ★★★★★
					越智 織恵	MIE
					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 ★★★★★
					YURIKA	MIE
					15:30-16:30 マインドフルフロー ★★★★	15:30-16:30 セラピーヨガ ★★
					YURIKA	越智 織恵
					アロマ使用 ストレッチボール 17:00-18:00 アロマリラックスヨガ ★★★★	17:00-18:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★
						越智 織恵
						5名限定 バスタオル 18:30-19:30 回復と癒しの リストラティブヨガ ★

3	4	5	6	7	8	9
多治川 実沙	越智 織恵		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 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		周参見 景子	MIE	越智 織恵	澄香
アロマ使用 バスタオル 11:00-12:00 リラックスヨガ ★★	11:00-12:00 陸ヨガ ★★		ストレッチボール 11:00-12:00 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 コロナ太り撃退! ヨガトレ ★★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子		MIE	多治川 実沙	越智 織恵	MIE
14:00-15:00 (代講) はじめてのハタヨガ ★★★★	14:30-15:30 ストレッチボール 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 ★★★★★	アロマ使用 バスタオル 15:30-16:30 リラックスヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルフロー ★★★★	15:30-16:30 セラピーヨガ ★★
MIE	多治川 実沙		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 リラックスヨガ ★★		19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陸ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラックスヨガ ★★	17:00-18:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★
MIE	多治川 実沙		小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
アロマ使用 バスタオル 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★	20:30-21:30 基礎から学ぶハタヨガ ★★★★		ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	バスタオル 21:00-22:00 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 ★

10	11	12	13	14	15	16
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	小渡 亜沙美	
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 ★★★★★	
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	MIE	越智 織恵	
アロマ使用 バスタオル 11:00-12:00 リラックスヨガ ★★	11:00-12:00 陸ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	ストレッチボール 11:00-12:00 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 ★★★★★	
良栄	宮崎 尚子	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	越智 織恵	MIE
5名限定 14:00-15:00 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 ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
ストレッチボール 15:30-16:30 ストレッチボール ピラティス ★★	キッズクラス 17:00-18:00 キッズヨガ&アート	アロマ使用 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 ★★★★★	アロマ使用 バスタオル 15:30-16:30 リラックスヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルフロー ★★★★	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 リラックスヨガ ★★	19:00-20:00 編活デトックスヨガ ★★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陸ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラックスヨガ ★★	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
アロマ使用 バスタオル 21:00-22:00 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 ★★★★★	ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	バスタオル 21:00-22:00 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 ★

17	18	19	20	21	22	23
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
アロマ使用 バスタオル 11:00-12:00 リラックスヨガ ★★	11:00-12:00 陸ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	ストレッチボール 11:00-12:00 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 コロナ太り撃退! 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
5名限定 14:00-15:00 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 ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
ストレッチボール 15:30-16:30 ストレッチボール ピラティス ★★	キッズクラス 17:00-18:00 キッズヨガ&アート	アロマ使用 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 ★★★★★	アロマ使用 バスタオル 15:30-16:30 リラックスヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルフロー ★★★★	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 リラックスヨガ ★★	19:00-20:00 編活デトックスヨガ ★★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陸ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラックスヨガ ★★	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
アロマ使用 バスタオル 21:00-22:00 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 ★★★★★	ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	バスタオル 21:00-22:00 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 ★

24	25	26	27	28	29	30
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
アロマ使用 バスタオル 11:00-12:00 リラックスヨガ ★★	11:00-12:00 陸ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	ストレッチボール 11:00-12:00 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 コロナ太り撃退! 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
5名限定 14:00-15:00 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 ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	MIE	多治川 実沙	YURIKA	MIE
ストレッチボール 15:30-16:30 ストレッチボール ピラティス ★★	キッズクラス 17:00-18:00 キッズヨガ&アート	アロマ使用 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 ★★★★★	アロマ使用 バスタオル 15:30-16:30 リラックスヨガ ★★	15:30-16:30 マインドフルフロー ★★★★	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 リラックスヨガ ★★	19:00-20:00 編活デトックスヨガ ★★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陸ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラックスヨガ ★★	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
アロマ使用 バスタオル 21:00-22:00 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 ★★★★★	ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	バスタオル 21:00-22:00 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 ★

31	1	2	3	4	5	6
多治川 実沙						
9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★						
多治川 実沙						
アロマ使用 バスタオル 11:00-12:00 リラックスヨガ ★★						
良栄						
5名限定 14:00-15:00 お悩み改善 サポートピラティス ★★						
良栄						
ストレッチボール 15:30-16:30 ストレッチボール ピラティス ★★						
MIE						
19:30-20:30 自力整体ヨガ ★★★★★						
MIE						
アロマ使用 バスタオル 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★						