

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

アロマ使用 アロマを使用するクラス <small>※アロマオイル等がある場合は事前に申し付けください。</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有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>※バスタオル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>	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>	ストレッチポール ストレッチポールを利用するクラス <small>※オンラインで受講の際はストレッチポ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>寝たままの状態でゆっくりしている方や、運動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、かたくリマインドにしたい方におすすめ。</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
					17:00-18:00 アロマリラクゼーション ★★★★	17:00-18:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★
						越智 織恵
						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
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★		11:00-12:00 ストレッチポール 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 ストレッチポール 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 ベシクヨガ ★★★★	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 リラクゼーション ★★	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 リラクゼーション ★★		19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラクゼーション ★★★★	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
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 ストレッチポール ピラティス ★★	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	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 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	11:00-12:00 ストレッチポール 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
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 ベシクピラティス ★★★★	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 ベシクヨガ ★★★★	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
15:30-16:30 ストレッチポール 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 リラクゼーション ★★	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 リラクゼーション ★★	19:00-20:00 睡活デトックスヨガ ★★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラクゼーション ★★★★	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 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 ストレッチポール ピラティス ★★	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
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	11:00-12:00 ストレッチポール 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
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 ベシクピラティス ★★★★	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 ベシクヨガ ★★★★	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
15:30-16:30 ストレッチポール 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 リラクゼーション ★★	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 リラクゼーション ★★	19:00-20:00 睡活デトックスヨガ ★★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラクゼーション ★★★★	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 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 ストレッチポール ピラティス ★★	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
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 陰ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	11:00-12:00 ストレッチポール 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
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 ベシクピラティス ★★★★	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 ベシクヨガ ★★★★	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
15:30-16:30 ストレッチポール 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 リラクゼーション ★★	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 リラクゼーション ★★	19:00-20:00 睡活デトックスヨガ ★★★★	19:00-20:00 ナイトピラティス ★★★★	19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	17:00-18:00 アロマリラクゼーション ★★★★	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 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 ストレッチポール ピラティス ★★	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						
11:00-12:00 リラクゼーション ★★						
良栄						
14:00-15:00 お悩み改善 サポートピラティス ★★						
良栄						
15:30-16:30 ストレッチポール ピラティス ★★						
MIE						
19:30-20:30 自力整体ヨガ ★★★★★						
MIE						
21:00-22:00 セラピーヨガ ★★						