

2021年6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	5名限定	バスタオル	キッズクラス	ストレッチボール
アロマを使用するクラス <small>※アレルギーマッチがある場合は事前にお申し付けください。</small>	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>	バスタオルのご持参をお願いするクラス <small>※ポルスターをマタオドルカパーし接触感染防止を目的としています。</small>	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 リラクゼーションクラス <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>ヨガを始めたい方の方や 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
31	1	2	3	4	5	6
	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 ★★★★
	11:00-12:00 随ヨガ ★★	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 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 コロナ大り撃退！ ヨガトレ ★★★★★
	14:30-15:30 誰でもできる ページングピラティス ★★★★		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	14:00-15:00 誰でもできる ページングヨガ ★★★★	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 ★★★★★
	17:00-18:00 キッズヨガ&アート キッズクラス		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 ★★
	19:00-20:00 リラクゼーション ★★	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 随随ヨガ ★★★★	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 ★★★★★
	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 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 ★

7	8	9	10	11	12	13
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 ★★★★
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 随ヨガ ★★	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 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 コロナ大り撃退！ ヨガトレ ★★★★★
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 ページングピラティス ★★★★	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 ページングヨガ ★★★★	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 ★★★★★
15:30-16:30 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 キッズクラス	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 ★★
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 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 随随ヨガ ★★★★	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 ★★★★★
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 ストレッチボール 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 ★

14	15	16	17	18	19	20
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 ★★★★
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 随ヨガ ★★	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 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 コロナ大り撃退！ ヨガトレ ★★★★★
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 ページングピラティス ★★★★	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 ページングヨガ ★★★★	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 ★★★★★
15:30-16:30 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 キッズクラス	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 ★★
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 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 随随ヨガ ★★★★	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 ★★★★★
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 ストレッチボール 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 ★

21	22	23	24	25	26	27
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 ★★★★
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 随ヨガ ★★	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 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 コロナ大り撃退！ ヨガトレ ★★★★★
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 ページングピラティス ★★★★	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 ページングヨガ ★★★★	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 ★★★★★
15:30-16:30 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 キッズクラス	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 ★★
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 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 随随ヨガ ★★★★	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 ★★★★★
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 ストレッチボール 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 ★

28	29	30	1	2	3	4
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実				
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 ★★★★				
11:00-12:00 リラクゼーション ★★	11:00-12:00 随ヨガ ★★	11:00-12:00 はじめてのハタヨガ ★★★				
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 ページングピラティス ★★★★	13:00-14:00 整体ピラティス ★★★★				
15:30-16:30 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 キッズクラス	14:30-15:30 リンパマッサージ ピラティス ★				
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 腸活デトックスヨガ ★★★				
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 ★★★★★				