

2021年 7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	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	先着5名様限定のクラス	バスタオルのご持参をお願いします	キッズ専用クラス	ストレッチボールを利用するクラス
※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	※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。	※ポ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。	対象年齢 4歳~10歳まで	※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。

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラクスクラス	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス	★★★ 初心者でも参加できる ベシククラス	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス
疲れが溜まっている方や 運動不足で悩んでいる方 リラクスクラスしたい方におすすめ。	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。	目を始めたばかりの方や 目標を設定したい方におすすめ。	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。	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。

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	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 New! 女性のための朝活 -YOGA for women- ★★★★
11:00~12:00 リラクスクラス ★★	11:00~12:00 陰ヨガ ★★	11:00~12:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	10:45~11:45 ストレッチボール ピラティス ★★	10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:45~10:45 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★
良栄 5名限定	宮崎 尚子	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	越智 織恵	美絵
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 ベシクピラティス ★★★★	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	吉田 久実	美絵
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 ★★★★	16:00~17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★	16:00~17:00 【7月限定 先着5名】 New! お昼寝ヨガ ★	17:00~18:00 リリース&リラクスクラス ★★★★	14:00~15:00 キッズヨガ&アート ★★★★	15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
MIE	多治川 実沙	MIE	小渡 亜沙美	越智 織恵	吉田 久実	越智 織恵
19:30~20:30 自力整体ヨガ ★★★★	19:00~20:00 リラクスクラス ★★	19:00~20:00 講話デトックスヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★	19:45~20:45 陰陽ヨガ ★★★★	15:15~16:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
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 ストレッチボール ピラティス ★★	21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① New! Beginner ★★★★		18:15~19:15 【6名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★

5	6	7	8	9	10	11
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	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 New! 女性のための朝活 -YOGA for women- ★★★★
10:45~11:45 リラクスクラス ★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★	10:45~11:45 ストレッチボール ピラティス ★★	10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:45~10:45 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★
良栄 5名限定	宮崎 尚子	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	越智 織恵	美絵
14:00~14:45 【5名限定 セミパーソナル】 お悩み改善ピラティス(45min) ★★	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 ベシクピラティス ★★★★	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	吉田 久実	美絵
15:00~16:00 New! フローピラティス ★★★★	17:00~18:00 キッズヨガ&アート ★★★★	14:15~15:15 リンハマッサージ ピラティス ★	16:00~17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★	15:30~16:30 【7月限定 先着5名】 New! お昼寝ヨガ ★	14:00~15:00 キッズヨガ&アート ★★★★	15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	宮崎 尚子	越智 織恵
19:45~20:45 New! 肩甲骨ヨガ ★★★★	19:00~20:00 リラクスクラス ★★	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★	19:45~20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① New! Beginner ★★★★	16:15~17:15 ストレッチボール ピラティス ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵	多治川 実沙	美絵	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② Basic ★★★★	20:30~21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★★		18:15~19:15 【5名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★

月	火	水	木	金	土	日
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	美絵	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 New! 女性のための朝活 -YOGA for women- ★★★★
10:45~11:45 リラクスクラス ★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★	10:45~11:45 ストレッチボール ピラティス ★★	10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:45~10:45 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★
メンテナンスのため 休講となります。	宮崎 尚子	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	越智 織恵	美絵
	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 ベシクピラティス ★★★★	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
メンテナンスのため 休講となります。	多治川 実沙	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	多治川 実沙	美絵
	17:00~18:00 【7月限定 先着5名】 キッズヨガ&アート 現在満員	14:15~15:15 リンハマッサージ ピラティス ★	16:00~17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★	15:30~16:30 【7月限定 先着5名】 New! お昼寝ヨガ ★	14:00~15:00 誰でもできる ベシクピラティス ★★★★	15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	多治川 実沙	越智 織恵
19:45~20:45 New! 肩甲骨ヨガ ★★★★	19:00~20:00 リラクスクラス ★★	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★	19:45~20:45 陰陽ヨガ ★★★★	15:15~16:15 リラクスクラス ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵	多治川 実沙	美絵	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② Basic ★★★★	20:30~21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① New! Beginner ★★★★		18:15~19:15 【6名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★

19	20	21	22	23	24	25
多治川 実沙	周参見 景子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	澄香
9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	9:30~10:30 (代講) モーニングピラティス ★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30~10:30 (代講) モーニングフローヨガ ★★★★	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 New! 女性のための朝活 -YOGA for women- ★★★★
10:45~11:45 リラクスクラス ★★	10:45~11:45 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★	10:45~11:45 (代講) 陰陽ヨガ ★★	10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:45~10:45 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★
良栄 5名限定	宮崎 尚子		美絵	多治川 実沙	越智 織恵	美絵
14:00~14:45 【5名限定 セミパーソナル】 お悩み改善ピラティス(45min) ★★	14:30~15:30 誰でもできる ベシクピラティス ★★★★	メンテナンスのため 休講となります。	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	14:00~15:00 誰でもできる ベシクピラティス ★★★★	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄	多治川 実沙		美絵	多治川 実沙	吉田 久実	美絵
15:00~16:00 New! フローピラティス ★★★★	17:00~18:00 キッズヨガ&アート 現在満員	メンテナンスのため 休講となります。	16:00~17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★	15:30~16:30 【7月限定 先着5名】 New! お昼寝ヨガ ★	14:00~15:00 リリース&リラクスクラス ★★★★	15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	吉田 久実	越智 織恵
19:45~20:45 New! 肩甲骨ヨガ ★★★★	19:00~20:00 リラクスクラス ★★	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★	19:45~20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① New! Beginner ★★★★	15:15~16:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵	多治川 実沙	美絵	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② Basic ★★★★	20:30~21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★★		18:15~19:15 【5名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★

26	27	28	29	30	31	1
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	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 ★★★★	
10:45~11:45 リラクスクラス ★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★	10:45~11:45 ストレッチボール ピラティス ★★	10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	
良栄 5名限定	宮崎 尚子		美絵	多治川 実沙	越智 織恵	
14:00~14:45 【5名限定 セミパーソナル】 お悩み改善ピラティス(45min) ★★	14:30~15:30 誰でもできる ベシクピラティス ★★★★	メンテナンスのため 休講となります。	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	14:00~15:00 誰でもできる ベシクピラティス ★★★★	10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	
良栄	多治川 実沙		美絵	多治川 実沙	多治川 実沙	
15:00~16:00 New! フローピラティス ★★★★	17:00~18:00 キッズヨガ&アート 現在満員	メンテナンスのため 休講となります。	16:00~17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★	15:30~16:30 【7月限定 先着5名】 New! お昼寝ヨガ ★	13:30~14:30 キッズヨガ体験会 4~7歳	
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		
19:45~20:45 New! 肩甲骨ヨガ ★★★★	19:00~20:00 リラクスクラス ★★	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★	19:45~20:45 陰陽ヨガ ★★★★		
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美	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② Basic ★★★★	20:30~21:30 ストレッチボール ピラティス ★★	21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① New! Beginner ★★★★		