

2021 年 8月 LESSON SCHEDULE

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

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

バスタオル

アロマを使用するクラス ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	先輩5名様限定のクラス ※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。	ハスダョウのご持事を お願いするクラス ※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。	キッズ専用クラス 対象年齢 4歳～10歳まで	ストレッチボールを利用するクラス ※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

初心者でも参加できる
ベーシッククラス

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。		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。		ヨガを始めたい方の方や 習慣化したい方におすすめ。		週度に体を動かして 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 気持ちの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			
26	27	28	29	30	31	1			
						渋谷			

						8:30~9:30 女性のための婚活 ~ YOGA for women ~ ★★★
						澄香 9:45~10:45 ヨガトレ ~ WELLNESS TRAINING ~ ★★★★
						美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★★
						美絵 15:15~16:15 セラピーヨガ ★★ ☐ 予約使用 ☐ バスタオル
						越智 織恵 17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
						越智 織恵 18:15~19:15 （オンラインなし） 【5名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★ ☐ 予約使用 ☒ バスタオル

多治川 実沙	越智 福恵	吉田 久美	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 女性のための講話 ～VOICE for women～ ★★★★
多治川 実沙	越智 福恵	吉田 久美	周参見 景子	美絵	越智 福恵	澄香
 						
10:45~11:45 リラックスヨガ ★★	10:45~11:45 除ヨガ ★★	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	宮崎 尚子	周参見 景子	美絵		越智 福恵	美絵
 14:00~14:45 【オンラインなし】 【5名限定 セミバーナ】 お悩み改善ピラティス(15min) ★★★★	14:30~15:30 誰でもできる ベシツクピラティス ★★★★	 14:00~15:00 整体ピラティス ★★★★	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	メンテナンスのため 休講となります。	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	- MAKI ODAWARA -	美絵
					ある程度インストラクター MAKIE生が関わります！	
15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	17:00~18:00 【オンラインなし】 キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス) 現在満員	15:15~16:15 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00~17:00 自力整体ヨガ③ Beginner ① ★★★★★	16:00~17:00 【オンラインなし】 キッズヨガ&アート (4-7歳 幼児クラス) 体験副コース (1/3)	14:00~15:30 SPECIAL CLASS!!! ヴィンヤサ プラス 60分やまだたヨガが楽しめる	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 福恵		越智 福恵
	 			隔週で前後のクラスが入れ替わります。 ↓ 19:45~20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ① ★★★★★	マットの上だけでなく 日常に役立つヨガ。	
19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★★	19:00~20:00 リラックスヨガ ★★	19:15~20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★			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 福恵		越智 福恵
 						
21:00~22:00 セラピーヨガ ★★	20:15~21:15 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 【オンラインなし】 【5名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★

	9:30~10:30（代講） モーニングフローヨガ ★★★★
	越智 織恵
	10:45~11:45（代講） 陰ヨガ ★★
	良栄
	📺 5名限定 14:00-14:45 【オンラインなし】 【5名限定 セミパーソナル】 お悩み改善ピラティス(45min) ★★
	良栄
	15:00~16:00 フローピラティス ★★★★
	美絵
	19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★
	美絵
	🔊 プロ音使用 🔊 📺 バックカメラ 21:00~22:00 セラピーヨガ ★★

夏季休業

誠に勝手ながら、当スタジオでは下記日程を夏季休業とさせていただきます。

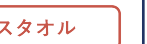
2021年8月10日(火) ～ 8月15日(日)

休業期間中にいただいたお問合せについては、8月16日(月)以降に順次回答させていただきます。
皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。

—— カスタマーサポート ——

オペレーター応答時間（公式LINE）

月～金（祝日を除く）
AM10:00～PM5:00

16	17	18	19	20	21	22
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	澁香
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 女性のための継続 ～YOGA for women～ ★★★★
多治川 実沙	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	澁香
 						
10:45~11:45 リラックスヨガ ★★	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～ ★★★★★
良泉	宮崎 尚子	周参見 景子	美絵		越智 織恵	美絵
 						
14:00~14:45 (オンラインなし) 【5名限定 セミナー形式】 お悩み改善ピラティス(45min) ★★	14:30~15:30 誰でもできる ベーンチピラティス ★★★★	14:00~15:00 整体ピラティス ★★★★	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★		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 ★★★★★
良泉	多治川 実沙	周参見 景子	美絵	多治川 実沙	木下 里紗	美絵
					里紗先生 夜間後 初クラス!!	 
15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート 現在販売	15:15~16:15 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00~17:00 自力整体ヨガ③ Beginner-② ★★★★★	16:00~17:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート Beginner-② 体幹3週コース (2/3) ★★★★★	14:00~14:45 New! ヨガスル (45min) 音楽に合わせた FOGA & DANCE ★★★★★	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		越智 織恵
	 			隔週で前後のクラスが入れ替わります。		
19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★★	19:00~20:00 リラックスヨガ ★★	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 ★★★★		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 ★★	20:15~21:15 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③ New! Beginner-② ★★★★		18:15~19:15 (オンラインなし) 【5名限定 特別クラス】 なにもしないヨガ ★

23	24	25	26	27	28	29
宮崎 尚子	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 (代講) 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	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 ★★★★★	女性限定クラス 8:30~9:30 女性のための軽話 ~ YOGA for women ~ ★★★★
宮崎 尚子	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	澄香
ストレッチボール 10:45~11:45 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	ストレッチボール 10:45~11:45 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	宮崎 尚子	周参見 景子	美絵		越智 織恵	美絵
5名限定 14:00~14:45 (オンラインなし) 【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 ベシックピラティス ★★★★	14:00~15:00 整体ピラティス ★★★★	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	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 ★★★★	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	多治川 実沙	美絵
キッズクラス 15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート 現在募集 ★★	15:15~16:15 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00~17:00 自力整体ヨガ③ Beginner-イ ★★★★	16:00~17:00 キッズヨガ&アート (4~7歳 初級クラス) 体験3回コース (13/3) ★★★	14:00~15:00 誰でもできる ベシックヨガ ★★★★	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 肩甲骨ヨガ ★★★★	19:00~20:00 リラックスヨガ ★★	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③ New Beginner-イ ★★★★	15:15~16:15 リラックスヨガ ★★	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
アロママッサージ 21:00~22:00 セラピーヨガ ★★	20:15~21:15 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 ★★★★		5名限定 18:15~19:15 (オンラインなし) 【5名限定 体験クラス】 なにもないヨガ ★
30	31	1	2	3	4	5

9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★				
多治川 実沙 📺 プログラム 📺 パスポート 10:45~11:45 リラク্সヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 陸ヨガ ★★				
良栄 📺 5名限定 14:00~14:45 (オンラインなし) 📺 【5名限定 セミパーソナル】 お悩み改善ピラティス (45min) ★★	宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできる ベシクピラティス ★★				
良栄 15:00~16:00 フローピラティス ★★	多治川 実沙 📺 キッズクラス 17:00~18:00 (オンラインなし) 📺 キッズヨガ&アート 現在満員				
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★	多治川 実沙 📺 プログラム 📺 パスポート 19:00~20:00 リラクックスヨガ ★★				