

2021年 10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>※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。</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 リラクゼーションがおすすめです。</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
27	28	29	30	1	2	3
				美絵	小渡 亜沙美	澄香
				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 女性のための朝活 -YOGA for woman- ★★★★
				10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	10:00-11:00 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★★
				13:00-14:00 (代講) リリース&リラクゼーションヨガ ★★★	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 ★★★★★
				14:15-15:15 (代講) はじめてのハタヨガ ★★★	14:00-14:45 New ヨガンス (45min) 音楽に合わせて YOGA & DANCE ★★★★★	15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
				19:45-20:45 陰陽ヨガ ★★★★		17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
				21:00-22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① New Beginner ★★★★		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 ★

4	5	6	7	8	9	10
越智 織恵	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) 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★★	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 女性のための朝活 -YOGA for woman- ★★★★
10:45-11:45 (代講) 陰陽ヨガ ★★★★	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 ★★★★★	10:00-11:00 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★★
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 ★★★★	13:00-14:00 (代講) リリース&リラクゼーションヨガ ★★★	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 ★★★★★
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 最多クラス) 現在満員	14:15-15:15 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★★	14:15-15:15 (代講) はじめてのハタヨガ ★★★	14:00-15:30 SPECIAL CLASS !! ヴィンヤサ プラス 90分であらゆるヨガが楽しめる マツコの上げたいなく 日常に役立つヨガを。	15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクゼーション ★★★	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 Beginner ★★★★		17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
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 ★

11	12	13	14	15	16	17
越智 織恵	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) 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★★	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 女性のための朝活 -YOGA for woman- ★★★★
10:45-11:45 (代講) 陰陽ヨガ ★★★★	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 ★★★★★	10:00-11:00 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★★
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 ★★★★	13:00-14:00 (代講) 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 (代講) ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
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 ★★★★★	14:15-15:15 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★★	14:00-14:45 SHIORI 外部講師による特別レッスン POP PIRATES ★★★★★	15:15-16:15 (代講) 陰リストライティブヨガ ★
19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 (代講) ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★	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① Beginner ★★★★		17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
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 ★

18	19	20	21	22	23	24
吉田 久実	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) はじめてのハタヨガ ★★★	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 ★★★★★	女性限定クラス 8:30-9:30 女性のための朝活 -YOGA for woman- ★★★★
10:45-11:45 (代講) リリース&リラクゼーション ★★★	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 ★★★★★	10:00-11:00 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★★
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) ★★★	13:00-14:00 (代講) はじめてのハタヨガ ★★★★	13:00-14:00 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 ★★★★★
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 現在満員	14:15-15:15 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★★	14:15-15:15 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★★	14:00-15:00 はじめてのハタヨガ ★★★★	15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクゼーション ★★★	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 Beginner ★★★★	15:15-16:15 リリース&リラクゼーション ★★★	17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
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 ★

25	26	27	28	29	30	31
吉田 久実	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) はじめてのハタヨガ ★★★	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 ★★★★★	女性限定クラス 8:30-9:30 女性のための朝活 -YOGA for woman- ★★★★
10:45-11:45 (代講) リリース&リラクゼーション ★★★	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 ★★★★★	10:00-11:00 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★★
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 ★★★★	13:00-14:00 (代講) リリース&リラクゼーション ★★★	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 ★★★★★
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 現在満員	14:15-15:15 リンパマッサージ ピラティス ★	16:00-17:00 自力整体ヨガ① Beginner ★★★★★	14:15-15:15 (代講) はじめてのハタヨガ ★★★★	14:00-15:00 New! 整えるヨガ with アロマ ★★★	15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★★	19:00-20:00 リラクゼーション ★★★	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 Beginner ★★★★		17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
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① New Beginner ★★★★		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 ★