

2021 年 9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するクラス	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イ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 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。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 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。	★★★ 初心者でも参加できる ベシックスクラス ヨガを始めたばかりの方や 習慣化した方におすすめ。	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス 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。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 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
30	31	1	2	3	4	5
		吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	澄香
		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 ~ ★★★★★
		吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	澄香
		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 ~ ★★★★★
		周参見 景子	美絵		越智 織恵	美絵
		ストレッチボール 13:00~14:00 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 ★★★★★
		周参見 景子	美絵			美絵
		アロマ使用 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 ★★★★			アロマ使用 15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
		美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
		19:15~20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★★	隔週で前後のクラスが入れ替わります。 19:45~20:45 陰陽ヨガ ★★★		17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★
		美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
		20:30~21:30 自力整体ヨガ② Basic ★★★★★	ストレッチボール 20:30~21:30 ピラティス ★★	隔週で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① New Beginner ★★★★		5名限定 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 ★

6	7	8	9	10	11	12
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 ★★★★★	女性限定クラス 8:30~9:30 女性のための朝活 ~ YOGA for woman ~ ★★★★★
アロマ使用 10:45~11:45 リラクスクラス ★★	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	澄香
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	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 ベシックスピラティス ★★★★	ストレッチボール 13:00~14:00 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 ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	美絵		関谷 有佳里	美絵
15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	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 (7~12歳 30分クラス) 現在満員	アロマ使用 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 ★★★★	アロマ使用 14:00~15:00 New! 整えるヨガ with アロマ ★★		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
19:45~20:45 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 ★★★★	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 ★★★★		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
アロマ使用 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 ★★★★★	ストレッチボール 20:30~21:30 ピラティス ★★	隔週で前後のクラスが入れ替わります。 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 特別クラス] なにもしないヨガ ★

13	14	15	16	17	18	19
メンテナンスのため 休講となります。	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	
	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 ★★★★★	
メンテナンスのため 休講となります。	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	
	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	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 ベシックスピラティス ★★★★	ストレッチボール 13:00~14:00 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 ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	美絵		- MAKI ODAWARA -	美絵
15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	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	アロマ使用 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 ★★★★		14:00~15:30 SPECIAL CLASS !! ヴィンヤサ プラス 90分でもたのびヨガが受ける マットの上だけでなく 日常に役立つヨガを。	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
19:45~20:45 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 ★★★★	隔週で前後のクラスが入れ替わります。 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
アロマ使用 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 ★★★★★	ストレッチボール 20:30~21:30 ピラティス ★★	隔週で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① New Beginner ★★★★		5名限定 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 ★

20	21	22	23	24	25	26
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 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 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 ★★★★★	女性限定クラス 8:30~9:30 女性のための朝活 ~ YOGA for woman ~ ★★★★★
多治川 実沙	周参見 景子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	越智 織恵	澄香
アロマ使用 10:45~11:45 リラクスクラス ★★	ストレッチボール 10:45~11:45 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 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	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 ベシックスピラティス ★★★★	ストレッチボール 13:00~14:00 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 ★★★★★
良栄	多治川 実沙	周参見 景子	美絵		多治川 実沙	美絵
15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	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	アロマ使用 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 ★★★★		14:00~15:00 基礎から学ぶハタヨガ ★★★★	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
16:30~17:30 ▲祝日のため時間変更 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 ★★★★	17:30~18:30 ▲祝日のため時間変更 ナイトピラティス ★★★★	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 ★★★★	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
アロマ使用 17:45~18:45 ▲祝日のため時間変更 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 ★★★★★	ストレッチボール 18:45~19:45 ▲祝日のため時間変更 ストレッチボール ピラティス ★★	隔週で前後のクラスが入れ替わります。 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 特別クラス] なにもしないヨガ ★

27	28	29	30	1	2	3
越智 織恵	周参見 景子	吉田 久実	越智 織恵			
9:30~10:30 (代講) 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★			
越智 織恵	周参見 景子	吉田 久実	越智 織恵			
10:45~11:45 (代講) 陰陽ヨガ ★★★★	ストレッチボール 10:45~11:45 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 陰陽ヨガ ★★			
良栄	宮崎 尚子		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 ベシックスピラティス ★★★★	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 ★★★★			
良栄	多治川 実沙		美絵			
15:00~16:00 フローピラティス ★★★★	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	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 ★★★★			
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美			
19:45~20:45 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 ★★★★			
美絵	多治川 実沙	美絵	小渡 亜沙美			
アロマ使用 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 ★★★★★	ストレッチボール 20:30~21:30 ストレッチボール ピラティス ★★			