

# 2021年 11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

|  |   |                                  |   |  |
|--|---|----------------------------------|---|--|
| <b>アロマ使用</b><br>アロマを使用するクラス<br><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> | <b>5名限定</b><br>先着5名様限定のクラス<br><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> | <b>バスタオル</b><br>バスタオルのご持参をお願いします | <b>キッズクラス</b><br>キッズ専用クラス<br><small>対象年齢 4歳~10歳まで</small> | <b>ストレッチボール</b><br>ストレッチボールを利用するクラス<br><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

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>★</b><br>ほとんど動かない<br>リラクスクラス<br><small>疲れが溜まっている方や<br/>睡眠不足で悩んでいる方<br/>リラクスクラスの方におすすめ。</small> | <b>★★</b><br>ゆっくり動く<br>ストレッチクラス<br><small>運動が苦手な方や<br/>ゆっくりマイペースに<br/>楽しみたい方におすすめ。</small> | <b>★★★</b><br>初心者でも参加できる<br>ベーシッククラス<br><small>ヨガを始めたばかりの方や<br/>習慣化したい方におすすめ。</small> | <b>★★★★</b><br>程よい運動量で<br>リフレッシュクラス<br><small>適度に体を動かして<br/>運動不足を解消したい方におすすめ。</small> | <b>★★★★★</b><br>しっかり効かせる<br>デトックスクラス<br><small>体を動かすのが好きな方<br/>気持ちのいい汗をかきたい方<br/>効果を出したい方におすすめ。</small> |
|---|--|---|---|---|

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
|---|--|--|---|---|--|---|
| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   | 6  | 7   |
| 高橋 日奈<br>9:30-10:30<br><b>New!</b> 朝のリフレッシュ<br>フローヨガ<br>★★★★★     | 美絵<br>9:30-10:30 (代講)  | 吉田 久実<br>9:30-10:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★★★★                           | 周参見 景子<br>9:30-10:30<br>モーニングピラティス<br>★★★★★           | 美絵<br>9:30-10:30<br>朝ヨガ<br>★★★★★                              | 小渡 亜沙美<br>8:00-9:00<br>リフレッシュピラティス<br>★★★★★            | 澄香<br>8:30-9:30<br>女性のための朝活<br>- YOGA for women -<br>★★★★★                    |
| 高橋 日奈<br>10:45-11:45<br><b>New!</b> デトリラックスヨガ<br>★★★★★            | 美絵<br>10:45-11:45 (代講)   | 吉田 久実<br>10:45-11:45<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★                         | 周参見 景子<br>10:45-11:45<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 美絵<br>10:45-11:45<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                          | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★             | 澄香<br>10:00-11:00<br>ヨガトレ<br>-WELLNESS TRAINING-<br>★★★★★                     |
| 良栄<br>14:00-14:45<br>【5名限定 セミパーソナル】<br>お悩み改善ピラティス(45min)<br>★★★★★ |  | 越智 織恵<br>14:00-15:00 (代講)<br>基礎から学ぶヴィンヤサ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ | 美絵<br>14:30-15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                  | 吉田 久実<br>13:00-14:00<br>リリース&リラククスヨガ<br>★★★★★                 | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>基礎から学ぶヴィンヤサ②<br>basic<br>★★★★★ | 木下 里紗<br>14:00-15:00 (代講)<br><b>New!</b> ヨガダンス<br>音楽に合わせて YOGA&DANCE<br>★★★★★ |
| 良栄<br>15:00-16:00<br>フローピラティス<br>★★★★★                            | misa & kikuko<br>17:00-18:00<br>【オンラインなし】<br>キッズヨガ&アート<br>(7-12歳 児童クラス)<br>★★★★★ | 越智 織恵<br>15:15-16:15 (代講)<br>陰陽ヨガ<br>★★★★★                         | 美絵<br>16:00-17:00<br>自力整体ヨガ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ | 吉田 久実<br>14:15-15:15<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★                    | 越智 織恵<br>19:45-20:45<br><b>New!</b> リラックスヨガ<br>★★★★★   | 越智 織恵<br>17:00-18:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★★                                   |
| 美絵<br>19:45-20:45<br>肩甲骨ヨガ<br>★★★★★                               | 越智 織恵<br>19:15-20:15<br><b>New!</b> リラックスヨガ<br>★★★★★                             |  | 小渡 亜沙美<br>19:15-20:15<br>ナイトピラティス<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>19:45-20:45<br>基礎から学ぶヴィンヤサ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ |  | 越智 織恵<br>17:00-18:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★★                                   |
| 美絵<br>21:00-22:00<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                              | 越智 織恵<br>20:30-21:30<br><b>New!</b> ナイトフローヨガ<br>★★★★★                            |  | 小渡 亜沙美<br>20:30-21:30<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 越智 織恵<br>21:00-22:00<br>陰陽ヨガ<br>★★★★★                         |  | 越智 織恵<br>18:15-19:15<br>【5名限定 特別クラス】<br>なにもしないヨガ<br>★★★★★                     |

| 8   | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14   |
|---|--|---|---|---|---|--|
| 高橋 日奈<br>9:30-10:30<br><b>New!</b> 朝のリフレッシュ<br>フローヨガ<br>★★★★★     | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★                                       | 吉田 久実<br>9:30-10:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★★★★            | 周参見 景子<br>9:30-10:30<br>モーニングピラティス<br>★★★★★           | 美絵<br>9:30-10:30<br>朝ヨガ<br>★★★★★                              | 小渡 亜沙美<br>8:00-9:00<br>リフレッシュピラティス<br>★★★★★                 | 澄香<br>8:30-9:30<br>女性のための朝活<br>- YOGA for women -<br>★★★★★ |
| 高橋 日奈<br>10:45-11:45<br><b>New!</b> デトリラックスヨガ<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>陰ヨガ<br>★★★★★   | 吉田 久実<br>10:45-11:45<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★          | 周参見 景子<br>10:45-11:45<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 美絵<br>10:45-11:45<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                          | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★                  | 澄香<br>10:00-11:00<br>ヨガトレ<br>-WELLNESS TRAINING-<br>★★★★★  |
| 良栄<br>14:00-14:45<br>【5名限定 セミパーソナル】<br>お悩み改善ピラティス(45min)<br>★★★★★ | 美絵<br>14:30-15:30 (代講)   | 周参見 景子<br>13:00-14:00<br>整体ピラティス<br>★★★★★           | 美絵<br>14:30-15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                  | 吉田 久実<br>13:00-14:00<br>リリース&リラククスヨガ<br>★★★★★                 | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>基礎から学ぶヴィンヤサ②<br>basic<br>★★★★★      | 美絵<br>14:00-15:00<br>自力整体ヨガ②<br>Basic<br>★★★★★             |
| 良栄<br>15:00-16:00<br>フローピラティス<br>★★★★★                            | misa & kikuko<br>17:00-18:00<br>【オンラインなし】<br>キッズヨガ&アート<br>(7-12歳 児童クラス)<br>★★★★★ | 周参見 景子<br>14:15-15:15<br>リンパマッサージ<br>ピラティス<br>★★★★★ | 美絵<br>16:00-17:00<br>自力整体ヨガ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ | 吉田 久実<br>14:15-15:15<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★                    | 高橋 日奈<br>14:00-15:00<br><b>New!</b> アライメントフロー<br>★★★★★      | 美絵<br>15:15-16:15<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                       |
| 美絵<br>19:45-20:45<br>肩甲骨ヨガ<br>★★★★★                               | 越智 織恵<br>19:15-20:15<br><b>New!</b> リラックスヨガ<br>★★★★★                             | 美絵<br>19:15-20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                | 小渡 亜沙美<br>19:15-20:15<br>ナイトピラティス<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>19:45-20:45<br>陰陽ヨガ<br>★★★★★                         | 高橋 日奈<br>15:15-16:15<br><b>New!</b> 揺める<br>ストレッチヨガ<br>★★★★★ | 越智 織恵<br>17:00-18:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★★                |
| 美絵<br>21:00-22:00<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                              | 越智 織恵<br>20:30-21:30<br><b>New!</b> ナイトフローヨガ<br>★★★★★                            | 美絵<br>20:30-21:30<br>自力整体ヨガ②<br>Basic<br>★★★★★      | 小渡 亜沙美<br>20:30-21:30<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 越智 織恵<br>21:00-22:00<br>基礎から学ぶヴィンヤサ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ |   | 越智 織恵<br>18:15-19:15<br>【5名限定 特別クラス】<br>なにもしないヨガ<br>★★★★★  |

| 15  | 16   | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 高橋 日奈<br>9:30-10:30<br><b>New!</b> 朝のリフレッシュ<br>フローヨガ<br>★★★★★     | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★                                       | 吉田 久実<br>9:30-10:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★★★★            | 周参見 景子<br>9:30-10:30<br>モーニングピラティス<br>★★★★★           | 美絵<br>9:30-10:30<br>朝ヨガ<br>★★★★★                              | 小渡 亜沙美<br>8:00-9:00<br>リフレッシュピラティス<br>★★★★★   | 小渡 亜沙美<br>8:00-9:00 (代講)<br>モーニングピラティス<br>★★★★★           |
| 高橋 日奈<br>10:45-11:45<br><b>New!</b> デトリラックスヨガ<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>陰ヨガ<br>★★★★★   | 吉田 久実<br>10:45-11:45<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★          | 周参見 景子<br>10:45-11:45<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 美絵<br>10:45-11:45<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                          | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★  | 小渡 亜沙美<br>9:15-10:15 (代講)<br>ストレッチボールピラティス<br>★★★★★       |
| 良栄<br>14:00-14:45<br>【5名限定 セミパーソナル】<br>お悩み改善ピラティス(45min)<br>★★★★★ | 宮崎 尚子<br>14:30-15:30<br>誰でもできる<br>ベーシックピラティス<br>★★★★★                            | 周参見 景子<br>13:00-14:00<br>整体ピラティス<br>★★★★★           | 美絵<br>14:30-15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                  | 吉田 久実<br>13:00-14:00<br>リリース&リラククスヨガ<br>★★★★★                 | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>基礎から学ぶヴィンヤサ②<br>basic<br>★★★★★  | 美絵<br>14:00-15:00<br>自力整体ヨガ②<br>Basic<br>★★★★★            |
| 良栄<br>15:00-16:00<br>フローピラティス<br>★★★★★                            | misa & kikuko<br>17:00-18:00<br>【オンラインなし】<br>キッズヨガ&アート<br>(7-12歳 児童クラス)<br>★★★★★ | 周参見 景子<br>14:15-15:15<br>リンパマッサージ<br>ピラティス<br>★★★★★ | 美絵<br>16:00-17:00<br>自力整体ヨガ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ | 吉田 久実<br>14:15-15:15<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★                    | - MAKI ODAWARA -<br>14:00-15:30<br><b>SPECIAL CLASS !!</b><br>ヴィンヤサクラス<br>90分でのヨガが楽しめる<br>マットの上だけでなく<br>日常に役立つヨガを。<br>★★★★★ | 美絵<br>15:15-16:15<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                      |
| 美絵<br>19:45-20:45<br>肩甲骨ヨガ<br>★★★★★                               | 越智 織恵<br>19:15-20:15<br><b>New!</b> リラックスヨガ<br>★★★★★                             | 美絵<br>19:15-20:15<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                | 小渡 亜沙美<br>19:15-20:15<br>ナイトピラティス<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>19:45-20:45<br>基礎から学ぶヴィンヤサ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ |   | 越智 織恵<br>17:00-18:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★★               |
| 美絵<br>21:00-22:00<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                              | 越智 織恵<br>20:30-21:30<br><b>New!</b> ナイトフローヨガ<br>★★★★★                            | 美絵<br>20:30-21:30<br>自力整体ヨガ②<br>Basic<br>★★★★★      | 小渡 亜沙美<br>20:30-21:30<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 越智 織恵<br>21:00-22:00<br>陰陽ヨガ<br>★★★★★                         |   | 越智 織恵<br>18:15-19:15<br>【5名限定 特別クラス】<br>なにもしないヨガ<br>★★★★★ |

| 22  | 23   | 24   | 25  | 26  | 27  | 28   |
|---|--|--|---|---|---|--|
| 高橋 日奈<br>9:30-10:30<br><b>New!</b> 朝のリフレッシュ<br>フローヨガ<br>★★★★★     | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★                                       | 吉田 久実<br>9:30-10:30<br>リフレッシュヨガ<br>★★★★★   | 周参見 景子<br>9:30-10:30<br>モーニングピラティス<br>★★★★★           | 美絵<br>9:30-10:30<br>朝ヨガ<br>★★★★★                              | 小渡 亜沙美<br>8:00-9:00<br>リフレッシュピラティス<br>★★★★★                               | 澄香<br>8:30-9:30<br>女性のための朝活<br>- YOGA for women -<br>★★★★★ |
| 高橋 日奈<br>10:45-11:45<br><b>New!</b> デトリラックスヨガ<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>陰ヨガ<br>★★★★★   | 吉田 久実<br>10:45-11:45<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★ | 周参見 景子<br>10:45-11:45<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 美絵<br>10:45-11:45<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                          | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★                                | 澄香<br>10:00-11:00<br>ヨガトレ<br>-WELLNESS TRAINING-<br>★★★★★  |
| 良栄<br>14:00-14:45<br>【5名限定 セミパーソナル】<br>お悩み改善ピラティス(45min)<br>★★★★★ |  |  | 美絵<br>14:30-15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★★★                  | 吉田 久実<br>13:00-14:00<br>リリース&リラククスヨガ<br>★★★★★                 | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>基礎から学ぶヴィンヤサ②<br>basic<br>★★★★★                    | 美絵<br>14:00-15:00<br>自力整体ヨガ②<br>Basic<br>★★★★★             |
| 良栄<br>15:00-16:00<br>フローピラティス<br>★★★★★                            | misa & kikuko<br>17:00-18:00<br>【オンラインなし】<br>キッズヨガ&アート<br>(7-12歳 児童クラス)<br>★★★★★ |  | 美絵<br>16:00-17:00<br>自力整体ヨガ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ | 吉田 久実<br>14:15-15:15<br>はじめてのハタヨガ<br>★★★★★                    | SHIORI<br>14:00-14:45<br>外部講師による特別レッスン<br>ポップピラティス<br>POP PLATES<br>★★★★★ | 美絵<br>15:15-16:15<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                       |
| 美絵<br>19:45-20:45<br>肩甲骨ヨガ<br>★★★★★                               | 越智 織恵<br>19:15-20:15<br><b>New!</b> リラックスヨガ<br>★★★★★                             |  | 小渡 亜沙美<br>19:15-20:15<br>ナイトピラティス<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>19:45-20:45<br>陰陽ヨガ<br>★★★★★                         |   | 越智 織恵<br>17:00-18:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★★                |
| 美絵<br>21:00-22:00<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                              | 越智 織恵<br>20:30-21:30<br><b>New!</b> ナイトフローヨガ<br>★★★★★                            |  | 小渡 亜沙美<br>20:30-21:30<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>★★★★★   | 越智 織恵<br>21:00-22:00<br>基礎から学ぶヴィンヤサ①<br>Beginner ipp<br>★★★★★ |   | 越智 織恵<br>18:15-19:15<br>【5名限定 特別クラス】<br>なにもしないヨガ<br>★★★★★  |

| 29  | 30   | 1 | 2   | 3 | 4 | 5 |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 高橋 日奈<br>9:30-10:30<br><b>New!</b> 朝のリフレッシュ<br>フローヨガ<br>★★★★★     | 越智 織恵<br>9:30-10:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★★★                                       |   |   |   |   |   |
| 高橋 日奈<br>10:45-11:45<br><b>New!</b> デトリラックスヨガ<br>★★★★★            | 越智 織恵<br>10:45-11:45<br>陰ヨガ<br>★★★★★   |   |   |   |   |   |
| 良栄<br>14:00-14:45<br>【5名限定 セミパーソナル】<br>お悩み改善ピラティス(45min)<br>★★★★★ |  |   | 宮崎 尚子<br>14:30-15:30<br>誰でもできる<br>ベーシックピラティス<br>★★★★★ |   |   |   |
| 良栄<br>15:00-16:00<br>フローピラティス<br>★★★★★                            | misa & kikuko<br>17:00-18:00<br>【オンラインなし】<br>キッズヨガ&アート<br>(7-12歳 児童クラス)<br>★★★★★ |   |   |   |   |   |
| 美絵<br>19:45-20:45<br>肩甲骨ヨガ<br>★★★★★                               | 越智 織恵<br>19:15-20:15<br><b>New!</b> リラックスヨガ<br>★★★★★                             |   |   |   |   |   |
| 美絵<br>21:00-22:00<br>セラピーヨガ<br>★★★★★                              | 越智 織恵<br>20:30-21:30<br><b>New!</b> ナイトフローヨガ<br>★★★★★                            |   |   |   |   |   |