

# 2021年 12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>	<b>5名限定</b>	<b>バスタオル</b>	<b>キッズクラス</b>	<b>ストレッチポール</b>
アロマを使用するクラス	先着5名限定のクラス	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	ストレッチポールを利用するクラス
<small>※アロマ使用等がある場合は事前にお申し付けください。</small>	<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>	<small>※ポスターをワタリでカバーし、接触感染防止を目的としています。</small>	<small>対象年齢 4歳~10歳まで</small>	<small>※オンラインでご受講の際はストレッチポールをご用意ください。</small>

## 運動量のめやす

<b>★</b> ほとんど動かない リラックスクラス	<b>★★</b> ゆっくり動く ストレッチクラス	<b>★★★</b> 初心者でも参加できる ベーシッククラス	<b>★★★★</b> 程よい運動量で リフレッシュクラス	<b>★★★★★</b> しっかり効かせる デトックスクラス
<small>疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラックスしたい方におすすめ。</small>	<small>運動が苦手な方や ゆっくりリイペースに 楽しみたい方におすすめ。</small>	<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>	<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>	<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
29	30	1	2	3	4	5
高橋 日奈 9:30-10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	美絵 9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	澄香 8:30-9:30 女性のための朝活 ~YOGA for women~ ★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 New! デトリラックスヨガ ★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	澄香 10:00-11:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★
良栄 14:00-14:45 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 ベーシックピラティス ★★★★	越智 織恵 14:00-15:00 (代講) はじめてのヴィンヤサヨガ ★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリース&リラクゼーション ★★★	越智 織恵 10:45-11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② Basic ★★★★	美絵 14:00-15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄 15:00-16:00 フローピラティス ★★★★	misa & kikuko 17:00-18:00 キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス) ★★★★	越智 織恵 15:15-16:15 (代講) なにもしないヨガ ★	美絵 16:00-17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	木下 里紗 14:00-15:00 (代講) New! ヨグダンス ★★★★	美絵 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:15-20:15 リラクゼーション ★★★	美絵 19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 19:45-20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner-イ ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	越智 織恵 20:30-21:30 New! ナイトフローヨガ ★★★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ② Basic ★★★★	小渡 亜沙美 20:30-21:30 ストレッチポール ピラティス ★★★	越智 織恵 21:00-22:00 陰陽ヨガ ★★★★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★

6	7	8	9	10	11	12
高橋 日奈 9:30-10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	美絵 9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	澄香 8:30-9:30 女性のための朝活 ~YOGA for women~ ★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	澄香 10:00-11:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★
良栄 14:00-14:45 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 ベーシックピラティス ★★★★	越智 織恵 14:00-15:00 (代講) はじめてのヴィンヤサヨガ ★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリース&リラクゼーション ★★★	越智 織恵 10:45-11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② Basic ★★★★	美絵 14:00-15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄 15:00-16:00 フローピラティス ★★★★	misa & kikuko 17:00-18:00 キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス) ★★★★	越智 織恵 15:15-16:15 (代講) なにもしないヨガ ★	美絵 16:00-17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	SHERRY 月1開催 特別クラス 14:00-14:45 ポップピラティス POP PILATES ★★★★	美絵 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:15-20:15 リラクゼーション ★★★	美絵 19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 19:45-20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner-イ ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	越智 織恵 20:30-21:30 New! ナイトフローヨガ ★★★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ② Basic ★★★★	小渡 亜沙美 20:30-21:30 ストレッチポール ピラティス ★★★	越智 織恵 21:00-22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner-イ ★★★★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★

13	14	15	16	17	18	19
高橋 日奈 9:30-10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	美絵 9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	澄香 8:30-9:30 女性のための朝活 ~YOGA for women~ ★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	澄香 10:00-11:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★
良栄 14:00-14:45 お悩み改善ピラティス(45min) ★★★	美絵 14:30-15:30 (代講) 肩甲骨ヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:00-15:00 (代講) 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリース&リラクゼーション ★★★	越智 織恵 10:45-11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② Basic ★★★★	美絵 14:00-15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄 15:00-16:00 フローピラティス ★★★★	misa & kikuko 17:00-18:00 キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス) ★★★★	美絵 16:00-17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	美絵 16:00-17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	- MAKI ODAWARA - あの有名なインストラクター MAKIさんが帰って来ちゃった！ 14:00-15:30 SPECIAL CLASS !! ヴィンヤサ プラス 90分でもっとのびのび出来る マットの上だけでなく 日常に役立つヨガを。 越智 織恵	美絵 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:15-20:15 リラクゼーション ★★★	美絵 19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 19:45-20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ③ Beginner-イ ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	越智 織恵 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ② Basic ★★★★	小渡 亜沙美 20:30-21:30 ストレッチポール ピラティス ★★★	越智 織恵 21:00-22:00 陰陽ヨガ ★★★★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★

20	21	22	23	24	25	26
高橋 日奈 9:30-10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	美絵 9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	澄香 8:30-9:30 女性のための朝活 ~YOGA for women~ ★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	澄香 10:00-11:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★
良栄 14:00-14:45 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 ベーシックピラティス ★★★★	越智 織恵 14:00-15:00 (代講) はじめてのヴィンヤサヨガ ★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリース&リラクゼーション ★★★	越智 織恵 10:45-11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② Basic ★★★★	美絵 14:00-15:00 自力整体ヨガ② Basic ★★★★
良栄 15:00-16:00 フローピラティス ★★★★	misa & kikuko 17:00-18:00 キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス) ★★★★	越智 織恵 15:15-16:15 (代講) なにもしないヨガ ★	美絵 16:00-17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	高橋 日奈 13:00-14:00 アライメントフロー Xmas version ★★★★	美絵 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:15-20:15 リラクゼーション ★★★	美絵 19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 19:45-20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ③ Beginner-イ ★★★★	高橋 日奈 14:15-15:15 アロマキャンドルヨガ Xmas version ★★★★	越智 織恵 17:00-18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	越智 織恵 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ② Basic ★★★★	小渡 亜沙美 20:30-21:30 ストレッチポール ピラティス ★★★	越智 織恵 21:00-22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner-イ ★★★★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★	越智 織恵 18:15-19:15 [5名限定 究極のリラクゼーション] なにもしないヨガ ★

27	28	29	30	31	1	2
高橋 日奈 9:30-10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★					
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★					
良栄 14:00-14:45 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 ベーシックピラティス ★★★★					
良栄 15:00-16:00 フローピラティス ★★★★	misa & kikuko 17:00-18:00 キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス) ★★★★					
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:15-20:15 リラクゼーション ★★★					
美絵 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	越智 織恵 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★					