2022年　1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	5名限定	バスタオル	キッズクラス	ストレッチポール
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	ストレッチポ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。	※ボ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。	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ポ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ックスクラス	ゆっくり動くストレッチクラス	初心者でも参加できるベーシッククラス	程よい運動量でリフレッシュクラス	しっかり効かせるデトックスクラス
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。	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。	ヨガを始めたばかりの方や習慣化したい方におすすめ。	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。	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
3	4	5	6	7	8	9
			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 ★★★★★	周参見 景子 9:45~10:45（代講） モーニングピラティス ★★★★
			周参見 景子 アロマ使用 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 ★★★★	周参見 景子 11:00~12:00（代講） ストレッチポールピラティス ★★
			美絵 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	吉田 久実 13:00~14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ①beginner ★★★★
			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 ★★★	澄香 14:00~15:00 ヨガトレ ~ WELLNESS TRAINING ~ ★★★	美絵 アロマ使用 バスタオル 15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
			小渡 亜沙美 19:15~20:15 ナイトピラティス ★★★	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 陰陽ヨガ ★★★	澄香 女性限定クラス 15:30~16:30 現代女性のためのマインドフルネスとヨガ ★★	越智 織恵 17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
			小渡 亜沙美 ストレッチポール 20:30~21:30 ストレッチポールピラティス ★★	越智 織恵 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①Beginner ★★★	吉田 久実 17:00~18:00（代講） リリース&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 5名限定 バスタオル 18:15~19:15（オンラインなし） 【5名限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

10	11	12	13	14	15	16
成人式(TRUNK)着付け会場 早朝～13:00まで スタジオ貸切 のため休講となります	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 女性限定クラス 8:30~9:30（代講） 女性のための朝活 ~ YOGA for woman~ ★★★
	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 アロマ使用 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（代講） ヨガトレ ~ WELLNESS TRAINING ~ ★★★★
良栄 5名限定 14:00~14:45 【5名限定】(45min)セルフケアピラティス ★★	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&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ①beginner ★★★★
良栄 15:00~16:00 はじめてのピラティス ★★★	KIKUKO 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 児童クラス）	越智 織恵 5名限定 バスタオル 15:15~16:15（代講）（オンラインなし） 5名限定 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 ★★★	MAKI SPECIAL CLASS !! 14:00~15:30 ヴィンヤサ +Plus 90分であなたのヨガが変わる（オンラインなし 90分特別クラス）	美絵 アロマ使用 バスタオル 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 バスタオル 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:00~20:00 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 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①Beginner ★★★	高橋 日奈 16:00~17:00（代講） New! アライメントフロー ★★★	越智 織恵 17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 バスタオル 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②Basic ★★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチポール 20:30~21:30 ストレッチポールピラティス ★★	越智 織恵 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 ★★★	高橋 日奈 ストレッチポール 17:15~18:15（代講） New! 緩めるストレッチヨガ ★★	越智 織恵 5名限定 バスタオル 18:15~19:15（オンラインなし） 【5名限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

17	18	19	20	21	22	23
髙橋 日奈 ストレッチポール 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 ★★★★★	吉田 久実 9:00~10:00（代講） リフレッシュヨガ ★★★★
髙橋 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 アロマ使用 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 ★★★★	木下 里紗 10:30~11:30（代講） ハタヨガベーシック ★★★
良栄 5名限定 13:30~14:15 【5名限定】(45min)セルフケアピラティス ★★	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&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ①beginner ★★★★
良栄 14:30~15:30 はじめてのピラティス ★★★	KIKUKO 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 児童クラス）	越智 織恵 5名限定 バスタオル 15:15~16:15（代講）（オンラインなし） 5名限定 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 ★★★	澄香 14:00~15:00 ヨガトレ ~ WELLNESS TRAINING ~ ★★★	美絵 アロマ使用 バスタオル 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 バスタオル 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:00~20:00 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 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①Beginner ★★★	澄香 女性限定クラス 15:30~16:30 現代女性のためのマインドフルネスとヨガ ★★	越智 織恵 17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 バスタオル 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②Basic ★★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチポール 20:30~21:30 ストレッチポールピラティス ★★	越智 織恵 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 ★★★		越智 織恵 5名限定 バスタオル 18:15~19:15（オンラインなし） 【5名限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

24	25	26	27	28	29	30
髙橋 日奈 ストレッチポール 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 ★★★★★	関谷 有佳里 9:00~10:00（代講） モーニングフローヨガ ★★★★
髙橋 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 アロマ使用 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 ★★★★	木下 里紗 10:30~11:30（代講） ハタヨガベーシック ★★★
良栄 5名限定 13:30~14:15 【5名限定】(45min)セルフケアピラティス ★★	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&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ①beginner ★★★★
良栄 14:30~15:30 はじめてのピラティス ★★★	KIKUKO 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 児童クラス）	越智 織恵 5名限定 バスタオル 15:15~16:15（代講）（オンラインなし） 5名限定 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 ★★★	澄香 14:00~15:00 ヨガトレ ~ WELLNESS TRAINING ~ ★★★	美絵 アロマ使用 バスタオル 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 バスタオル 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:00~20:00 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 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①Beginner ★★★	澄香 女性限定クラス 15:30~16:30 現代女性のためのマインドフルネスとヨガ ★★	越智 織恵 17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 バスタオル 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②Basic ★★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチポール 20:30~21:30 ストレッチポールピラティス ★★	越智 織恵 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 ★★★		越智 織恵 5名限定 バスタオル 18:15~19:15（オンラインなし） 【5名限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

31	1	2	3	4	5	6
髙橋 日奈 ストレッチポール 9:30~10:30 朝のリフレッシュフローヨガ ★★★★						
髙橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★						
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★						
美絵 アロマ使用 バスタオル 21:00~22:00 セラピーヨガ ★★						