

2022 年 2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 ベリックスクラス ヨガを始めたいばかりの方や 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 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	周参見 景子
	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 ★★★★★	9:45~10:45 (代講) モーニングピラティス ★★★★
	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	周参見 景子
	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	 10:45~11:45 リンパマッサージ 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 ★★★★★	11:00~12:00 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★
	宮崎 尚子		美絵	吉田 久実	越智 織恵	美絵
	14:30~15:30 誰でもできる ベシックスピラティス ★★★★	採用面接のため休講	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	13:00~14:00 リリース&リラクソスヨガ ★★	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① beginner ★★★★
	KIKUKO		美絵	吉田 久実	澄香	美絵
	 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)	採用面接のため休講	16:00~17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	14:15~15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	14:00~15:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★	  15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	越智 織恵
	 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	19:00~20:00 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 ★★★	 15:30~16:30 現代女性のための マインドフルネスとヨガ ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	SHERRY	越智 織恵
	20:30~21:30 ナイトフローヨガ ★★★★	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 ★★	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 Beginner ★★★★	 17:00~17:45 (オンラインなし) ポップピラティス POP PILATES (45min) ★★★★	  18:15~19:15 (オンラインなし) [5名限定 究極のリストトラップ] なにもしないヨガ ★

7	8	9	10	11	12	13
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	関谷 有佳里
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	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 ★★★★★	8:30~9:30 (代講) モーニングフローヨガ ★★★★
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	木下 里紗
10:45~11:45 デトリラクソスヨガ ★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	10:45~11:45 リンパマッサージ 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 (代講) ハタヨガベシックス ★★★★
良栄	宮崎 尚子	桐畑 和佳	美絵	吉田 久実	越智 織恵	美絵
 13:30~14:15 [5名限定] (45min) セルフケアピラティス ★★	14:30~15:30 誰でもできる ベシックスピラティス ★★★★	13:00~14:00 インストラクター オーディション	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	13:00~14:00 リリース&リラクソスヨガ ★★	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① beginner ★★★★
良栄	KIKUKO		美絵	吉田 久実	澄香	美絵
14:30~15:30 はじめてのピラティス ★★★	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7~12歳 児童クラス)		16:00~17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	14:15~15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	14:00~15:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★	  15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	越智 織恵
19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★	 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	19:00~20:00 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 ★★★★	15:30~16:30 現代女性のための マインドフルネスとヨガ ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
  21:00~22:00 セラピーヨガ ★★	20:30~21:30 ナイトフローヨガ ★★★★	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 ★★	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 ★★★★		  18:15~19:15 (オンラインなし) [5名限定 究極のリストトラップ] なにもしないヨガ ★

14	15	16	17	18	19	20
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	高橋 日奈	周参見 景子
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	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 (代講) 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	9:45~10:45 (代講) モーニングピラティス ★★★★
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	周参見 景子
10:45~11:45 デトリラクソスヨガ ★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	10:45~11:45 リンパマッサージ 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 ★★★★★	11:00~12:00 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★
	宮崎 尚子	尾藤 敦子	美絵	吉田 久実	越智 織恵	美絵
	14:30~15:30 誰でもできる ベシックスピラティス ★★★★	13:00~14:00 インストラクター オーディション	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	13:00~14:00 リリース&リラクソスヨガ ★★	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① beginner ★★★★
	KIKUKO	甲斐未奈	美絵	吉田 久実	MAKI	美絵
	 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)	15:00~16:00 インストラクター オーディション	16:00~17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	14:15~15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★	14:00~15:30 ヴィンヤサ +Plus (90分 初心者から上級者まで) (オンラインなし 90分特別クラス)	  15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	木下 里紗	越智 織恵
19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★	 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	19:00~20:00 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 ★★★★	16:00~17:00 (代講) 癒しのアロマヨガ ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
  21:00~22:00 セラピーヨガ ★★	20:30~21:30 ナイトフローヨガ ★★★★	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 ★★	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 Beginner ★★★★		  18:15~19:15 (オンラインなし) [5名限定 究極のリストトラップ] なにもしないヨガ ★

21	22	23	24	25	26	27
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	関谷 有佳里
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	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 ★★★★★	8:30~9:30 (代講) モーニングフローヨガ ★★★★
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	関谷 有佳里
10:45~11:45 デトリラクソスヨガ ★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	10:45~11:45 リンパマッサージ 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 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★
良栄	宮崎 尚子		美絵	高橋 日奈	越智 織恵	美絵
 13:30~14:15 [5名限定] (45min) セルフケアピラティス ★★	14:30~15:30 誰でもできる ベシックスピラティス ★★★★		14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	13:00~14:00 (代講) New! 始める ストレッチヨガ ★★	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① beginner ★★★★
良栄	KIKUKO		美絵	高橋 日奈	澄香	美絵
14:30~15:30 はじめてのピラティス ★★★	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7~12歳 児童クラス)		16:00~17:00 肩甲骨ヨガ ★★★★	14:15~15:15 (代講) New! 体スリキヨガ ★★	14:00~15:00 ヨガトレ ~WELLNESS TRAINING~ ★★★★	  15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	越智 織恵
19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★	 19:15~20:15 リラックスヨガ ★★	19:00~20:00 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 ★★★★	15:30~16:30 現代女性のための マインドフルネスとヨガ ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
  21:00~22:00 セラピーヨガ ★★	20:30~21:30 ナイトフローヨガ ★★★★	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 ★★	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 ★★★★		  18:15~19:15 (オンラインなし) [5名限定 究極のリストトラップ] なにもしないヨガ ★

28	1	2	3	4	5	6
高橋 日奈						
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★						
高橋 日奈						
10:45~11:45 デトリラクソスヨガ ★★★						
良栄						
 13:30~14:15 [5名限定] (45min) セルフケアピラティス ★★						
良栄						
14:30~15:30 はじめてのピラティス ★★★						
美絵						
19:45~20:45 肩甲骨ヨガ ★★★						
美絵						
  21:00~22:00 セラピーヨガ ★★						