

2022年 3月 レッスンスケジュール

日によって開催時間が異なりますので、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、ご自身のご予約プランをご確認ください。

クラスの見方

アロマ使用 アロマを使用するクラス ※アロマを使用する場合は事前に申し付けください。	5名限定 先着5名様限定のクラス ※状況により、特別回数などの期間限定をすることもございます。	バス浴場 バス浴場の設備をお使いするクラス ※お入浴をモットマナーでご利用し、設備の衛生を徹底いたします。	キッズクラス 対象年齢 4歳~10歳まで	ストレッチボール ストレッチボールを利用するクラス ※オンラインにてご参加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 リラクゼーションクラス 疲れが溜まっている方や、運動不足で悩んでいる方、リラックスしたい方にオススメです。	★★ 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運動を希望される方にオススメです。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス 日常を始めたばかりの方や、習慣化したい方におすすめ。	★★★★ 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、運動量を増やしたい方、習慣化したい方におすすめ。
--	---	--	---	--

月	火	水	木	金	土	日
28	1	2	3	4	5	6
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30-10:30 朝のフレッシュフローヨガ ★★★★★	結智 麻里 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 美子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美結 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	小塚 聖沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	吉田 久実 9:00-10:00 (代調) リフレッシュヨガ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★★	周参見 美子 10:45-11:45 リンパマッサージピラティス ★★★★★	美結 10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	吉田 久実 10:30-11:30 (代調) はじめてのハタヨガ ★★★★★
良栄 5名限定 13:30-14:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベシクアピラティス ★★★★★	美結 14:30-15:30 専用講師が ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティス ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 14:00-15:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★
良栄 キッズクラス 14:30-15:30 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 専用クラス) ★★★★★	結智 麻里 16:00-17:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 麻里 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	美結 15:15-16:15 セラピー ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美結 19:00-20:00 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	美結 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 アロマ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美結 20:30-21:30 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★★★	結智 麻里 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★

7	8	9	10	11	12	13
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30-10:30 朝のフレッシュフローヨガ ★★★★★	結智 麻里 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 美子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美結 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	小塚 聖沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	水戸 麗紗 9:30-10:30 (代調) ストレッチ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★★	周参見 美子 10:45-11:45 リンパマッサージピラティス ★★★★★	美結 10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	水戸 麗紗 11:00-11:45 (代調) リズムフローヨガ ★★★★★
良栄 5名限定 13:30-14:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベシクアピラティス ★★★★★	美結 14:30-15:30 専用講師が ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティス ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★
良栄 キッズクラス 14:30-15:30 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 専用クラス) ★★★★★	結智 麻里 16:00-17:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 麻里 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	美結 15:15-16:15 セラピー ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美結 19:00-20:00 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	美結 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 アロマ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美結 20:30-21:30 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★★★	結智 麻里 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★

14	15	16	17	18	19	20
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30-10:30 朝のフレッシュフローヨガ ★★★★★	結智 麻里 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 美子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美結 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	高橋 日奈 8:00-9:00 (代調) ストレッチ ★★★★★	水戸 麗紗 9:30-9:30 (代調) ヨガ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★★	周参見 美子 10:45-11:45 リンパマッサージピラティス ★★★★★	美結 10:45-11:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	水戸 麗紗 10:00-11:00 (代調) 専用講師が ★★★★★
良栄 5名限定 14:30-15:30 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベシクアピラティス ★★★★★	美結 14:30-15:30 専用講師が ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティス ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★
良栄 キッズクラス 14:30-15:30 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 専用クラス) ★★★★★	結智 麻里 16:00-17:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 麻里 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	美結 15:15-16:15 セラピー ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美結 19:00-20:00 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	美結 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 アロマ使用 20:30-21:30 セラピー ★★★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美結 20:30-21:30 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★★★	結智 麻里 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★

21	22	23	24	25	26	27
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30-10:30 朝のフレッシュフローヨガ ★★★★★	結智 麻里 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 美子 9:30-10:30 (代調) モーニングピラティス ★★★★★	美結 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	小塚 聖沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	水戸 麗紗 9:30-9:30 (代調) ストレッチ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★★	周参見 美子 10:45-11:45 (代調) リンパマッサージピラティス ★★★★★	美結 10:45-11:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	水戸 麗紗 10:00-11:00 (代調) 専用講師が ★★★★★
良栄 5名限定 13:30-14:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベシクアピラティス ★★★★★	美結 14:30-15:30 専用講師が ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティス ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:00-15:00 専用講師が ★★★★★
良栄 キッズクラス 14:30-15:30 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 専用クラス) ★★★★★	結智 麻里 16:00-17:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 麻里 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	美結 15:15-16:15 セラピー ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美結 19:00-20:00 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	美結 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 17:00-18:00 専用講師が ★★★★★
美結 アロマ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美結 20:30-21:30 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★★★	結智 麻里 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	結智 麻里 18:15-19:15 18:15-19:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★

28	29	30	31	1	2	3
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30-10:30 朝のフレッシュフローヨガ ★★★★★	結智 麻里 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 美子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美結 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★		
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久実 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ ★★★★★	周参見 美子 10:45-11:45 (代調) リンパマッサージピラティス ★★★★★	美結 10:45-11:45 専用講師が ★★★★★		
良栄 5名限定 13:30-14:15 [D46期] 100分 セラピーピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベシクアピラティス ★★★★★	美結 14:30-15:30 専用講師が ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティス ★★★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★		
良栄 キッズクラス 14:30-15:30 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 専用クラス) ★★★★★	結智 麻里 16:00-17:00 専用講師が ★★★★★	美結 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 麻里 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	美結 15:15-16:15 セラピー ★★★★★		
美結 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美結 19:00-20:00 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 麻里 19:45-20:45 専用講師が ★★★★★		
美結 アロマ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美結 20:30-21:30 専用講師が ★★★★★	小塚 聖沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★★★	結智 麻里 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★		