






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異なりますので、ご自身の契約プランをご確認ください。

クラスの見方

 アロマ使用 アロマを使用する場合は事前に申し込む必要がございます。	 5名限定 先着5名様限定のクラス	 バス浴あり バスタオルのご準備をお願いするクラス ※お風呂をモクダマでご利用し、朝顔湯をそのまま楽しむ場合があります。	 キッズ専用 キッズ専用クラス 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 ※オンラインでご覧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、脚が重たい方、脚が冷たい方にオススメです。 リラックスに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運動をしてみたい方に、運動量を抑えたクラスです。	 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたい方や、リフレッシュしたい方にオススメです。	 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、運動が楽しい方にオススメです。	 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にオススメです。
---	--	---	--	---

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 結希 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 葉子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 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 結希 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 葉子 10:45-11:45 リンパマッサージピラティス ★★★★★	美絵 10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	結智 結希 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席] 46席 センクアピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできるベシクアピラティス ★★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティスヨガ ★★★★★	結智 結希 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美絵 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★
良栄 14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 対象クラス) ★★★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 14:15-15:15 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★★★
美絵 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美絵 19:00-20:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 結希 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 15:30-16:30 マンダラムとヨガ ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
美絵 🔗 ストレッチボール 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美絵 20:30-21:30 骨力調整ヨガ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ポアピラティス ★★★★★	結智 結希 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ストレッチボールピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★

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 結希 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 葉子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	水戸 深紗 9:30-10:30 (代調) ストレッチヨガ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★	結智 結希 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 葉子 10:45-11:45 リンパマッサージピラティス ★★★★★	美絵 10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	結智 結希 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	水戸 深紗 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席] 46席 センクアピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできるベシクアピラティス ★★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティスヨガ ★★★★★	結智 結希 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	小塚 美沙美 10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	美絵 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★
良栄 14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 対象クラス) ★★★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 14:15-15:15 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★★★
美絵 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美絵 19:00-20:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 結希 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 15:30-16:30 マンダラムとヨガ ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
美絵 🔗 ストレッチボール 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美絵 20:30-21:30 骨力調整ヨガ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ポアピラティス ★★★★★	結智 結希 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ストレッチボールピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★

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 結希 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 葉子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	高橋 日奈 8:00-9:00 (代調) ストレッチピラティス ★★★★★	結智 結希 9:30-10:30 (代調) ヨガ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★	結智 結希 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 葉子 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 ★★★★★	結智 結希 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	結智 結希 10:00-11:00 (代調) 骨格改善のためのマインドフルネスヨガ ★★★★★
良栄 14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできるベシクアピラティス ★★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★★	吉田 久実 13:00-14:00 リリクスピラティスヨガ ★★★★★	結智 結希 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美絵 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★
良栄 🔗 ストレッチボール 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 対象クラス) ★★★★★	結智 結希 16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	MAKI 14:00-15:00 [D46席] 46席 ポアピラティス ★★★★★	結智 結希 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★★★
美絵 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美絵 19:00-20:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 結希 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 15:30-16:30 マンダラムとヨガ ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
美絵 🔗 ストレッチボール 20:30-21:30 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美絵 20:30-21:30 骨力調整ヨガ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ストレッチボールピラティス ★★★★★	結智 結希 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ポアピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★

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 結希 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 葉子 9:30-10:30 (代調) ストレッチピラティス ★★★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	結智 結希 9:30-10:30 (代調) ヨガ ★★★★★
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★	結智 結希 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 葉子 10:45-11:45 (代調) 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 ★★★★★	結智 結希 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	結智 結希 10:00-11:00 (代調) 骨格改善のためのマインドフルネスヨガ ★★★★★
良栄 13:30-14:15 [D46席] 46席 センクアピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできるベシクアピラティス ★★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:30-15:30 リリクスピラティスヨガ ★★★★★	結智 結希 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	美絵 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★
良栄 14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 対象クラス) ★★★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 14:15-15:15 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★★★
美絵 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美絵 19:00-20:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 結希 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 15:30-16:30 マンダラムとヨガ ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
美絵 🔗 ストレッチボール 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美絵 20:30-21:30 骨力調整ヨガ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ストレッチボールピラティス ★★★★★	結智 結希 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ポアピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★

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 結希 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 葉子 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★★★		
高橋 日奈 10:45-11:45 デトリックスヨガ ★★★	結智 結希 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 葉子 10:45-11:45 (代調) 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 ★★★★★		
良栄 13:30-14:15 [D46席] 46席 センクアピラティス ★★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできるベシクアピラティス ★★★★★	美絵 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:30-15:30 リリクスピラティスヨガ ★★★★★	結智 結希 10:45-11:45 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★		
良栄 14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	結智 結希 17:00-18:00 キッズ専用ピラティス (7-12歳 対象クラス) ★★★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	吉田 久実 14:15-15:15 はじめてのハタヨガ ★★★★★	結智 結希 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★		
美絵 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★	結智 結希 19:15-20:15 リフレッシュヨガ ★★★★★	美絵 19:00-20:00 骨盤調整ヨガ ★★★★★	小塚 美沙美 19:15-20:15 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★	結智 結希 19:45-20:45 骨盤調整ヨガ ★★★★★		
美絵 🔗 ストレッチボール 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★★★	結智 結希 20:30-21:30 ナイトフローヨガ ★★★★★	美絵 20:30-21:30 骨力調整ヨガ basic ★★★★★	小塚 美沙美 18:15-19:15 [D46席] 46席 ストレッチボールピラティス ★★★★★	結智 結希 21:00-22:00 基礎から学ぶフィニッシュ basic ★★★★★		