

2022年 4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

プロアマ併用 プロアマ併用のクラスは、参加人数により、季節ごとの開催回数に制限があります。	5名限定 参加人数により、季節ごとの開催回数に制限があります。	バスタオル バスタオルのご持参をお願いします。	キッククラス 対象年齢 10歳以上	ストレッチボール ストレッチボールをご利用のクラスは、事前予約にてご参加ください。
---	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

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 運動量が少ないクラス リラクゼーションクラス	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 運動量が少なめなクラス 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 運動量が少なめなクラス ベーシッククラス	★★★★ 程よい運動量 ベーシッククラス 運動量が少なめなクラス ベーシッククラス	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 運動量が少なめなクラス デトックスクラス
--	--	---	--	---

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	小渡 亜沙美	水下 亜紗
9:30-10:30 モノニングフローヨガ ★★★★★	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	8:00-9:00 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 (代議) ストレッチ ★★★
結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	結智 穂香	結智 穂香	水下 亜紗
10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 リフレッシュヨガ ★★★★★	10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	10:45-11:45 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 ハダサキベテック ★★★★★	11:00-12:00 (代議) ヨガ ★★★★★
良央	美絵	美絵	吉田 久美	結智 穂香	結智 穂香	美絵
5名限定 13:30-14:15 [48歳] 60歳 セミアクティブクラス ★★★★★	キッククラス 17:00-18:00 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	13:00-14:00 リリス＆リラクゼーション ★★★★★	10:45-11:45 基礎から学ぶインナーヨガ basic ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★
良央	KIKUKO	美絵	吉田 久美	清香	美絵	結智 穂香
14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	キッククラス 17:00-18:00 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	14:15-15:15 はじめてのピラティス ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	プロアマ併用 15:15-16:15 ヨガ ★★★★★	プロアマ併用 15:15-16:15 ヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	清香	結智 穂香
19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 リラクゼーション ★★★★★	19:00-20:00 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★★	19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 現代生活のための マインドフルネスヨガ ★★★★★	17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	WAKA	結智 穂香
プロアマ併用 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 ナイトピラティス ★★★★★	20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★★★	21:00-22:00 基礎から学ぶインナーヨガ Beginner's ★★★★★	17:00-18:00 ヨガ ★★★★★	5名限定 18:15-19:15 [7-12歳 対象クラス] ストレッチボール ★★★★★

4	5	6	7	8	9	10
小渡 亜沙美	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美
9:30-10:30 (代議) リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングフローヨガ ★★★★★	9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	8:00-9:00 (代議) モノニングピラティス ★★★★★
小渡 亜沙美	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	高橋 日香	結智 穂香
ストレッチボール 10:45-11:45 (代議) ストレッチピラティス ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 はじめてのピラティス ★★★★★	10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	9:30-10:30 (代議) モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★
良央	宮崎 尚子	水崎 明菜	美絵	吉田 久美	高橋 日香	美絵
5名限定 13:30-14:15 [48歳] 60歳 セミアクティブクラス ★★★★★	キッククラス 14:30-15:30 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	ストレッチボール 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	13:00-14:00 リリス＆リラクゼーション ★★★★★	10:45-11:45 (代議) ヨガ ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★
良央	KIKUKO	水崎 明菜	美絵	吉田 久美	清香	美絵
14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	キッククラス 17:00-18:00 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	プロアマ併用 15:15-16:15 ヨガ ★★★★★	16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	14:15-15:15 はじめてのピラティス ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	プロアマ併用 15:15-16:15 ヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	清香	結智 穂香
19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 リラクゼーション ★★★★★	19:15-20:15 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★★	19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 現代生活のための マインドフルネスヨガ ★★★★★	17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	WAKA	結智 穂香
プロアマ併用 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 ナイトピラティス ★★★★★	20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★★★	21:00-22:00 基礎から学ぶインナーヨガ Beginner's ★★★★★	17:00-18:00 ヨガ ★★★★★	5名限定 18:15-19:15 [7-12歳 対象クラス] ストレッチボール ★★★★★

11	12	13	14	15	16	17
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	水下 亜紗
ストレッチボール 9:30-10:30 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングフローヨガ ★★★★★	9:30-10:30 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 (代議) ヨガ ★★★★★	9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 (代議) ストレッチ ★★★
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	結智 穂香	美絵	結智 穂香	水下 亜紗
10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 はじめてのピラティス ★★★★★	10:45-11:45 (代議) リラクゼーション ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	11:00-12:00 (代議) ハダサキベテック ★★★★★
良央	宮崎 尚子	水崎 明菜	美絵	吉田 久美	結智 穂香	美絵
5名限定 13:30-14:15 [48歳] 60歳 セミアクティブクラス ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	ストレッチボール 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	13:00-14:00 リリス＆リラクゼーション ★★★★★	10:45-11:45 基礎から学ぶインナーヨガ basic ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★
良央	KIKUKO	水崎 明菜	美絵	吉田 久美	MAKI	美絵
14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	キッククラス 17:00-18:00 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	15:15-16:15 リフレッシュ ★★★★★	16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	14:15-15:15 はじめてのピラティス ★★★★★	プロアマ併用 14:00-15:00 インナーヨガ Beginner's ★★★★★	プロアマ併用 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	WAKA	結智 穂香
19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 リラクゼーション ★★★★★	19:15-20:15 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★★	19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★	結智 穂香
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	WAKA	結智 穂香
プロアマ併用 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 ナイトピラティス ★★★★★	20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★★★	21:00-22:00 基礎から学ぶインナーヨガ Beginner's ★★★★★	17:00-18:00 ヨガ ★★★★★	5名限定 18:15-19:15 [7-12歳 対象クラス] ストレッチボール ★★★★★

18	19	20	21	22	23	24
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	小渡 亜沙美	清香
ストレッチボール 9:30-10:30 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングフローヨガ ★★★★★	9:30-10:30 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	8:30-9:30 (代議) ヨガ ★★★★★
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	結智 穂香	清香
10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★★★	10:45-11:45 はじめてのピラティス ★★★★★	10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	10:00-11:00 (代議) ヨガ ★★★★★
良央	宮崎 尚子	水崎 明菜	美絵	結智 穂香	結智 穂香	美絵
5名限定 13:30-14:15 [48歳] 60歳 セミアクティブクラス ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	ストレッチボール 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	10:45-11:45 基礎から学ぶインナーヨガ basic ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★
良央	KIKUKO	水崎 明菜	美絵	清香	美絵	結智 穂香
14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	キッククラス 17:00-18:00 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	15:15-16:15 リフレッシュ ★★★★★	16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	15:15-16:15 セラピー ★★★★★	15:15-16:15 セラピー ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	清香	結智 穂香
19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 リラクゼーション ★★★★★	19:15-20:15 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★★	19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 現代生活のための マインドフルネスヨガ ★★★★★	17:00-18:00 フィニッシュフローヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	SHERRY	結智 穂香
プロアマ併用 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 ナイトピラティス ★★★★★	20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★★★	21:00-22:00 基礎から学ぶインナーヨガ Beginner's ★★★★★	5名限定 17:00-17:45 インナーヨガ Beginner's ★★★★★	5名限定 18:15-19:15 [7-12歳 対象クラス] ストレッチボール ★★★★★

25	26	27	28	29	30
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	小渡 亜沙美
ストレッチボール 9:30-10:30 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングフローヨガ ★★★★★	9:30-10:30 リフレッシュピラティス ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★	9:30-10:30 ヨガ ★★★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★
高橋 日香	結智 穂香	吉田 久美	尾形見 美子	美絵	結智 穂香
10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 ヨガ ★★	10:45-11:45 はじめてのピラティス ★★★★★	10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★★★	9:30-10:30 モノニングピラティス ★★★★★
良央	宮崎 尚子	水崎 明菜	美絵	吉田 久美	結智 穂香
5名限定 13:30-14:15 [48歳] 60歳 セミアクティブクラス ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	ストレッチボール 14:00-15:00 ヨガ ★★★★★	14:30-15:30 ヨガ ★★★★★	13:00-14:00 リリス＆リラクゼーション ★★★★★	10:45-11:45 基礎から学ぶインナーヨガ basic ★★★★★
良央	KIKUKO	水崎 明菜	美絵	吉田 久美	清香
14:30-15:30 はじめてのピラティス ★★★★★	キッククラス 17:00-18:00 キックヨガフィット [7-12歳 対象クラス] ★★★★★	15:15-16:15 リフレッシュ ★★★★★	16:00-17:00 ヨガ ★★★★★	14:15-15:15 はじめてのピラティス ★★★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	清香
19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 リラクゼーション ★★★★★	19:15-20:15 ヨガ ★★★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★★★	19:45-20:45 ヨガ ★★★★★	15:30-16:30 現代生活のための マインドフルネスヨガ ★★★★★
結智 穂香	結智 穂香	美絵	小渡 亜沙美	結智 穂香	WAKA
プロアマ併用 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 ナイトピラティス ★★★★★	20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★★★	21:00-22:00 基礎から学ぶインナーヨガ Beginner's ★★★★★	17:00-18:00 ヨガ ★★★★★