2022年 5月　レッスンスケジュール

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。

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	バスタオルをライアオルでカバーし接触感染防止を図的としています。	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、予約制限などの利用制限をする場合がございます。	※ボルスターをライアオルでカバーし接触感染防止を図的としています。	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	軽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。	ヨガや加圧トレーニングなどが初めて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
25	26	27	28	29	30	1
高橋 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久美 9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 亜子 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 里沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのヨガヨガ ★★★	周参見 亜子 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	越智 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
美絵 5名限定 13:30–14:15 【5名限定】(Glass) 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 ★★★	永岡 明菜 ストレッチポール 14:00–15:00 姿勢改善ローラーピラティス ★★★	美絵 14:30–15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	吉田 久美 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 眞恵 10:45–11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ②basic ★★★★	越智 眞恵 10:00–11:00 五感解放ヨガ ★★★★
美絵 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)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 腰甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのヨガヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	特別講師 MAKI 毎月第 3 土曜日開催 (今月は都合により特別変更となっております) 14:00–15:30 (オンライン可) ヴィンヤサ +Plus 90分でみなたのヨガが変わる SOLD 特別クラス (通常チケット不適用可能)
美絵 19:45–20:45 腰甲骨ヨガ ★★★	越智 眞恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	越智 眞恵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小渡 里沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 眞恵 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ヨガ ★	越智 眞恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 眞恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	越智 眞恵 20:30–21:30 自力整体ヨガ②Basic ★★★★★	小渡 里沙美 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 眞恵 陰陽ヨガ 21:00–22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ①Beginner ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★	越智 眞恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のストレッチ】 なにもしないヨガ ★

2	3	4	5	6	7	8
高橋 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久美 9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	木下 里紗 9:30–10:30（代講） ストレッチヨガ ★★	美絵 9:30–10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 里沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	WAKA 8:30–9:30 WAKE UP YOGA ★★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのヨガヨガ ★★★	木下 里紗 10:45–11:45（代講） ハタヨガベーシック ★★★	美絵 10:45–11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	WAKA 10:00–11:00 五感解放ヨガ ★★★★
WAKA 14:30–15:30（代講） 五感解放ヨガ ★★★	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 眞恵 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 久美 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 眞恵 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 ★★★★
		越智 眞恵 15:30–16:30（代講） 【代講】 ゆたもヨガ ★	美絵 16:00–17:00 腰甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのヨガヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	美絵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★
美絵 19:45–20:45 腰甲骨ヨガ ★★★	越智 眞恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小渡 里沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 眞恵 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ヨガ ★	越智 眞恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 眞恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	越智 眞恵 20:30–21:30 自力整体ヨガ②Basic ★★★★★	小渡 里沙美 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 眞恵 陰陽ヨガ 21:00–22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ①Beginner ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★	越智 眞恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のストレッチ】 なにもしないヨガ ★

9	10	11	12	13	14	15
高橋 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久美 9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 亜子 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 里沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	WAKA 8:30–9:30 WAKE UP YOGA ★★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのヨガヨガ ★★★	周参見 亜子 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	WAKA 10:00–11:00 五感解放ヨガ ★★★★
美絵 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)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 腰甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのヨガヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	美絵 ストレッチポール 14:00–15:00 姿勢改善ローラーピラティス ★★★
越智 眞恵 19:45–20:45 腰甲骨ヨガ ★★★	越智 眞恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小渡 里沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 眞恵 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ヨガ ★	越智 眞恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 眞恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	越智 眞恵 20:30–21:30 自力整体ヨガ②Basic ★★★★★	小渡 里沙美 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 眞恵 陰陽ヨガ 21:00–22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ①Beginner ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★	越智 眞恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のストレッチ】 なにもしないヨガ ★

16	17	18	19	20	21	22
高橋 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久美 9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 亜子 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 里沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	木下 里紗 9:30–10:30（代講） ストレッチヨガ ★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのヨガヨガ ★★★	周参見 亜子 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	木下 里紗 11:00–12:00（代講） ハタヨガベーシック ★★★
美絵 5名限定 13:30–14:15 【5名限定】(Glass) 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 ★★★	永岡 明菜 ストレッチポール 14:00–15:00 姿勢改善ローラーピラティス ★★★	美絵 14:30–15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	吉田 久美 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 眞恵 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 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)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 腰甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのヨガヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	美絵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★
美絵 19:45–20:45 腰甲骨ヨガ ★★★	越智 眞恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小渡 里沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 眞恵 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ヨガ ★	越智 眞恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 眞恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	越智 眞恵 20:30–21:30 自力整体ヨガ②Basic ★★★★★	小渡 里沙美 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 眞恵 陰陽ヨガ 21:00–22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ①Beginner ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★	越智 眞恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のストレッチ】 なにもしないヨガ ★

23	24	25	26	27	28	29
高橋 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久美 9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	越智 眞恵 9:30–10:30（代講） 陰陽ヨガ ★★★	美絵 9:30–10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 里沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	木下 里紗 9:30–10:30（代講） ストレッチヨガ ★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのヨガヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45（代講） リラックスヨガ ★★	美絵 10:45–11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	木下 里紗 11:00–12:00（代講） ハタヨガベーシック ★★★
美絵 13:30–14:15 (Glass) 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 ★★★	永岡 明菜 ストレッチポール 14:00–15:00 姿勢改善ローラーピラティス ★★★	美絵 14:30–15:30 骨盤調整ヨガ ★★★	吉田 久美 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 眞恵 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 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)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 腰甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのヨガヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	美絵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★
美絵 19:45–20:45 腰甲骨ヨガ ★★★	越智 眞恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小渡 里沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 眞恵 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ヨガ ★	越智 眞恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 眞恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	越智 眞恵 20:30–21:30 自力整体ヨガ②Basic ★★★★★	小渡 里沙美 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 眞恵 陰陽ヨガ 21:00–22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ①Beginner ★★★	SHERRY SPECIAL CLASS 17:00–17:45 (オンラインなし) ポップピラティス POP PILATES (30min) ★★★★	越智 眞恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のストレッチ】 なにもしないヨガ ★

30	31	1	2	3	4	5
高橋 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 眞恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★					
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 眞恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★					
吉田 久美 13:30–14:30（代講） はじめてのハタヨガ ★★★	宮崎 尚子 14:30–15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★					
	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)					
美絵 19:45–20:45 腰甲骨ヨガ ★★★	越智 眞恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★					
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 眞恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★					