2022年 6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 ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	**先着5名様限定のクラス** ※状況により、予約開放などの利用制限をする場合がございます。	**バスタオルのご持参をお願いするクラス** ※ボルスターやマイタオルやカバーし接触感染防止を目的としています。	**キッズ専用クラス** 対象年齢　4歳～10歳まで	**ストレッチポールを利用するクラス** ※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 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ーシッククラス** ヨガ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
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 綾恵 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 景子 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 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチポール 9:00–10:00 ストレッチピラティス ★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 綾恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 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 綾恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 SPECIAL CLASS !! 10:30–11:30 ピラティス & POP ★★★★
吉田 久実 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 ★★★	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 久実 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 綾恵 10:45–11:45 基礎から学ぶインヤサ② basic ★★★★	美絵 14:00–15:00 自力整体ヨガ ★★★★
	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 ★★	小渡 亜沙美 16:00–17:00 周甲骨ヨガ ★★★	越智 綾恵 14:15–15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	澄香 女性限定クラス 15:30–16:30（代講） ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	越智 綾恵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★
美絵 19:45–20:45 周甲骨ヨガ ★★★	越智 綾恵 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 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 19:45–20:45 基礎から学ぶインヤサ① Beginner ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 綾恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のリストラティブ】 なにもしないヨガ ★
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 綾恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 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 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 21:00–22:00 陰陽ヨガ ★★★		

13	14	15	16	17	18	19
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 綾恵 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 景子 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 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	小渡 亜沙美 8:30–9:30（代講） モーニングピラティス ★★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 綾恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 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 綾恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	
美絵 アロマ使用 13:30–14:30(代講) セラピーヨガ ★★	宮崎 尚子 14:30–15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	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 久実 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 綾恵 10:45–11:45 基礎から学ぶインヤサ② basic ★★★★	美絵 14:00–15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 14:45–15:45(代講) 骨盤調整ヨガ ★★★	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 周甲骨ヨガ ★★★	吉田 久実 14:15–15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00（代講） 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 周甲骨ヨガ ★★★	越智 綾恵 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 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 19:45–20:45 基礎から学ぶインヤサ① Beginner ★★★	澄香 女性限定クラス 15:30–16:30（代講） 現代女性のためのマインドフルネスとヨガ ★	越智 綾恵 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 綾恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 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 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 21:00–22:00 陰陽ヨガ ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 綾恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のリストラティブ】 なにもしないヨガ ★

20	21	22	23	24	25	26
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 綾恵 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 ★★★★	越智 綾恵 9:30–10:30（代講） 陰陽ヨガ ★★★	WAKA 9:30–10:30（代講） WAKE UP YOGA ★★★	小渡 亜沙美 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 デトリラックスヨガ ★★★	越智 綾恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	越智 綾恵 10:45–11:45（代講） リラックスヨガ ★★	WAKA 10:45–11:45（代講） 五感解放ヨガ ★★★★	越智 綾恵 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 13:00–14:00（代講） Whole Body Yoga ★★★	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 久実 13:00–14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 綾恵 10:45–11:45 基礎から学ぶインヤサ② basic ★★★★	澄香 14:00–15:00（代講） ヨガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★
WAKA 14:30–15:30（代講） 五感解放ヨガ ★★★★	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 周甲骨ヨガ ★★★	吉田 久実 14:15–15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 ストレッチポール 13:30–14:30（代講） ストレッチポールピラティス ★★	澄香 女性限定クラス 15:30–16:30（代講） 現代女性のためのマインドフルネスとヨガ ★
美絵 19:45–20:45 周甲骨ヨガ ★★★	越智 綾恵 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 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 19:45–20:45 陰陽ヨガ ★★★	周参見 景子 14:45–15:45（代講） ピラティス ★★★	越智 綾恵 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 綾恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 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 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 21:00–22:00 基礎から学ぶインヤサ① Beginner ★★★	SHERRY SPECIAL CLASS !! 17:00–17:45 (オンラインなし) ポップピラティス POP PILATES（45min） ★★★★	越智 綾恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のリストラティブ】 なにもしないヨガ ★

6	7	8	9	10	11	12
永岡 明菜 9:30–10:30 モーニングヨガ ★★	越智 綾恵 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 景子 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 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	WAKA 8:30–9:30 WAKE UP YOGA ★★★
永岡 明菜 ストレッチポール 10:45–11:45 姿勢改善ローラーピラティス ★★★	越智 綾恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 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 綾恵 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 ★★★★
良栄 13:30–14:15 セルフケアピラティス （45min） ★★	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 ★★★	周参見 景子 ストレッチポール 14:00–15:00（代講） ストレッチポールピラティス ★★	越智 綾恵 10:45–11:45 基礎から学ぶインヤサ② basic ★★★★	美絵 14:00–15:00 自力整体ヨガ ★★★★
良栄 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 周甲骨ヨガ ★★★	周参見 景子 15:15–16:15（代講） ピラティス ★★★	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 周甲骨ヨガ ★★★	越智 綾恵 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 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 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とヨガ ★	越智 綾恵 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 綾恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 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 綾恵 隣席で前後のクラスの入れ替わります。 21:00–22:00 基礎から学ぶインヤサ① Beginner ★★★	WAKA 17:00–18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 綾恵 5名限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【5名限定 究極のリストラティブ】 なにもしないヨガ ★

27	28	29	30	1	2	3
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 綾恵 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 景子 9:30–10:30 モーニングピラティス ★★★★			
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 綾恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	周参見 景子 アロマ使用 10:45–11:45 リンパマッサージピラティス ★			
良栄 13:30–14:15 セルフケアピラティス （45min） ★★	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 ★★★			
良栄 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 周甲骨ヨガ ★★★			
美絵 19:45–20:45 周甲骨ヨガ ★★★	越智 綾恵 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 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★			
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 綾恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 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 ★★			