2022年 7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**	**バスタオルのご持参をお願いするクラス**	**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、予約開放などの利用制限をする場合がございます。	※ポルスターをマイタオルで カバーし接触感染防止を目的としています。	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**	**程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。	ヨガを始めたばかり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
27	28	29	30	1	2	3
				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 ★★★★★	周参見 景子 9:45~10:45（代講） モーニングピラティス ★★★★
				美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	周参見 景子 ストレッチポール 11:00~12:00（代講） ストレッチポール ピラティス ★★
				吉田 久実 13:00~14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
				吉田 久実 14:15~15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	澄香 14:00~15:00 ヨガトレ － WELLNESS TRAINING － ★★★	美絵 アロマ使用 15:15~16:15 セラピーヨガ ★★
				越智 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 19:45~20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★	澄香 15:30~16:30 ボールを使ったストレッチ&リリース ★★	越智 織恵 17:00~18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
				越智 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★	WAKA 17:00~18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 織恵 5名限定 18:15~19:15 （オンラインなし） 【5名限定 究極のストラティブ】 なにもしないヨガ ★

4	5	6	7	8	9	10
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 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	WAKA 9:30~10:30（代講） WAKE UP YOGA ★★★	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 ★★★★★	高橋 日奈 ストレッチポール 8:30~9:30（代講） 朝のリフレッシュフローヨガ ★★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★	Sherry 11:00~12:00（代講） ベーシックフローヨガ ★★★	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 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	高橋 日奈 9:45~10:45（代講） デトリラックスヨガ ★★★
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 ★★★	吉田 久実 13:00~14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ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 完璧クラス）	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 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 織恵 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 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 19:45~20:45 陰陽ヨガ ★★★	澄香 15:30~16:30 ボールを使ったストレッチ&リリース ★★	越智 織恵 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 織恵 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 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★	WAKA 17:00~18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 織恵 5名限定 18:15~19:15 （オンラインなし） 【5名限定 究極のストラティブ】 なにもしないヨガ ★

11	12	13	14	15	16	17
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 織恵 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 織恵 9:30~10:30（代講） 陰陽ヨガ ★★★	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（代講） WAKE UP YOGA ★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 織恵 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 織恵 10:45~11:45（代講） 【7名限定】 ゆたねるヨガ ★	美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	WAKA 10:00~11:00（代講） 五感解放ヨガ ★★★★
周参見 景子 13:00~14:00（代講） 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 久実 13:00~14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
周参見 景子 アロマ使用 14:15~15:15（代講） リンパマッサージピラティス ★	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 完璧クラス）	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 ★★★	特別講師 MAKI 毎月第3土曜日開催 14:00~15:30 （オンライン配信なし） ヴィンヤサ＋Plus 90分であなたのヨガが変わる 90分 特別クラス （通常キャンセル不可・当日可）	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 織恵 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 オンライン テスト開催 （アンケート実施） 19:15~20:15 ピラティス＆POPピラティス ★★★★	越智 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 19:45~20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★	WAKA 17:00~18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 織恵 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 織恵 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 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★		越智 織恵 5名限定 18:15~19:15 （オンラインなし） 【5名限定 究極のストラティブ】 なにもしないヨガ ★

18	19	20	21	22	23	24
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 織恵 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 9:00~10:00（代講） WAKE UP YOGA ★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 織恵 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 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	関谷 有佳里 10:30~11:30(代講) リリースヨガ ★★
	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 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ② basic ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
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 完璧クラス）	WAKA 15:30~16:30（代講） Whole Body Yoga ★★★	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 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 織恵 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 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 19:45~20:45 陰陽ヨガ ★★★	澄香 ストレッチポール 15:30~16:30 ボールを使ったストレッチ&リリース ★★	越智 織恵 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 織恵 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 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 基礎から学ぶヴィンヤサ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 織恵 5名限定 18:15~19:15 （オンラインなし） 【5名限定 究極のストラティブ】 なにもしないヨガ ★

25	26	27	28	29	30	31
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 織恵 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） はじめてのピラティス ★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★	越智 織恵 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 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチポール 10:00~11:00（代講） オンライン テスト開催 stretch pole & pop PILATES ★★★★
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 ★★★	吉田 久実 13:00~14:00 リリース&リラックスヨガ ★★	越智 織恵 10:45~11:45 基礎から学ぶヴィンヤサ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 完璧クラス）	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 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 織恵 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 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 19:45~20:45 基礎から学ぶヴィンヤサ① Beginner ★★★	澄香 ストレッチポール 15:30~16:30 ボールを使ったストレッチ&リリース ★★	越智 織恵 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 織恵 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 オンライン テスト開催 （アンケート実施） 20:30~21:30 ピラティス＆POPピラティス ★★★★	越智 織恵 限定で前後のクラスが入れ替わります。 21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★	WAKA 17:00~18:00 五感解放ヨガ ★★★★	越智 織恵 5名限定 18:15~19:15 （オンラインなし） 【5名限定 究極のストラティブ】 なにもしないヨガ ★