

# 2022年 8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。

スタジオリュッセ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

<b>☆</b> アロヨ使用 アロヨを使用するクラス ※アロヨ等がある場合は事前に申し付けください。	<b>5</b> 5名限定 先着5名様限定のクラス ※要約により、予約開始直前の開催を断る場合がございます。	<b>バスタオル</b> バスタオルのご持参を必須とするクラス ※お客様ご自身のタオルをご用意ください。	<b>キッズクラス</b> キッズ専用クラス ※対象年齢：4歳~10歳まで	<b>ストレッチボール</b> ストレッチボールを使用するクラス ※ボールをご用意ください。
--	--	--	---	--

## 運動量のめやす

<b>★</b> ほとんど動かない リラックスするクラス ※リラックスしたい方向におすすし。	<b>★★</b> ゆっくり動く ストレッチクラス ※リラックスしたい方向におすすし。	<b>★★★</b> 初心者でも参加できる ベーシッククラス ※当館がもつた初心者向けに 習熟化したい方向におすすし。	<b>★★★★</b> 程よい運動量で リフレッシュクラス ※運動不足を解消したい方向におすすし。	<b>★★★★★</b> しっかり効かせる デトックスクラス ※疲労を解消したい方向におすすし。
---	--	---	--	---

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
高橋 日香 ★ ストレッチボール 9:30-10:30 膝のリフレッシュ アロヨ使用 ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフローヨガ ★★★	吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★	用参見 美子 9:30-10:30 モニングピラティス ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 8:00-9:00 9:30-10:30 (代訓) ピラティス&POPピラティス ★★★	SPECIAL CLASS 9:30-10:30 (代訓) ピラティス ★★★
高橋 日香 10:45-11:45 デトックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 はじめてのハネヨガ ★★★	吉田 久美 10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★	用参見 美子 10:45-11:45 リフレッシュピラティス ★★★	美絵 10:45-11:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフローヨガ ★★★	小塚 亜沙美 10:45-11:45 (代訓) ストレッチボール ピラティス ★★★
清香 14:00-15:00 (代訓) 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 14:00-15:30 ヨガ ★★★	美絵 14:30-15:30 ヨガ ★★★	吉田 久美 13:00-14:00 リリース&リラックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶインナーサ バド ★★★	美絵 14:00-15:00 ヨガ ★★★
清香 15:30-16:30 (代訓) ストレッチピラティス ★★★	KIKUKO 17:00-18:00 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	永岡 明菜 15:15-16:15 アロヨ使用 ランバダ ★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15-15:15 はじめてのハネヨガ ★★★	清香 14:00-15:00 ヨガ ★★★	美絵 15:15-16:15 アロヨ使用 セラピー ★★★
美絵 19:45-20:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	美絵 19:15-20:15 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 19:15-20:15 ヨガ ★★★	結智 麻里 19:45-20:45 ナイトピラティス ★★★	Sherry 16:00-17:00 ヨガ ★★★	結智 麻里 17:00-18:00 ワインセラピーヨガ ★★★
アロヨ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	美絵 20:30-21:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 20:30-21:30 ヨガ ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	SPECIAL CLASS 17:00-17:45 デトックスクラス ★★★	アロヨ使用 18:15-19:15 ピラティス ★★★

8	9	10	11	12	13	14
高橋 日香 ★ ストレッチボール 9:30-10:30 膝のリフレッシュ アロヨ使用 ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフローヨガ ★★★	吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★	WAKA 9:30-10:30 (代訓) WAKE UP YOGA ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★	<h2 style="text-align: center;">夏季休業</h2> <p style="text-align: center;">誠に勝手ながら、 当スタジオでは下記日程を 夏季休業とさせていただきます。</p> <p style="text-align: center;"><b>2022年8月13日(土)</b> <b>8月16日(火)</b></p> <p style="text-align: center;">休業期間中にいただいたお問合せについては、 8月17日(月)以降に順次返信させていただきます。 返信には大変ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解の程お願い申し上げます。</p> <p style="text-align: center;">— カスタマーサポート — オペレーター応答時間 (公式LINE) 月~金 (祝日を除く) AM9:00~PM6:00</p>	
高橋 日香 10:45-11:45 デトックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハネヨガ ★★★	WAKA 10:45-11:45 (代訓) Whole Body Yoga ★★★	美絵 10:45-11:45 ヨガ ★★★		
美絵 13:30-14:30 (代訓) ヨガ ★★★	KIKUKO 14:30-15:30 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	永岡 明菜 14:00-15:00 ヨガ ★★★	美絵 14:30-15:30 ヨガ ★★★	WAKA 13:00-14:00 (代訓) Whole Body Yoga ★★★	<p style="text-align: center;">休業期間中にいただいたお問合せについては、 8月17日(月)以降に順次返信させていただきます。 返信には大変ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解の程お願い申し上げます。</p>	
美絵 14:45-15:45 (代訓) ヨガ ★★★	KIKUKO 17:00-18:00 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	永岡 明菜 15:15-16:15 アロヨ使用 ランバダ ★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★	WAKA 14:30-15:30 (代訓) Whole Body Yoga ★★★		
美絵 19:45-20:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	美絵 19:15-20:15 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 19:15-20:15 ヨガ ★★★	結智 麻里 19:45-20:45 ナイトピラティス ★★★	<p style="text-align: center;">— カスタマーサポート — オペレーター応答時間 (公式LINE) 月~金 (祝日を除く) AM9:00~PM6:00</p>	
アロヨ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	美絵 20:30-21:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 20:30-21:30 ヨガ ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★		

15	16	17	18	19	20	21
		吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュ アロヨ使用 ★★★	用参見 美子 9:30-10:30 モニングピラティス ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★	清香 8:30-9:30 (代訓) ヨガ ★★★
		吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハネヨガ ★★★	用参見 美子 10:45-11:45 リフレッシュ ピラティス ★★★	美絵 10:45-11:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフローヨガ ★★★	清香 10:00-11:00 (代訓) ヨガ ★★★
		永岡 明菜 14:00-15:00 ヨガ ★★★	美絵 14:30-15:30 ヨガ ★★★	吉田 久美 13:00-14:00 リリース&リラックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶインナーサ バド ★★★	美絵 14:00-15:00 ヨガ ★★★
		アロヨ使用 15:15-16:15 ランバダ ★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15-15:15 はじめてのハネヨガ ★★★	結智 麻里 14:00-15:30 アロヨ使用 ピラティス ★★★	美絵 15:15-16:15 セラピー ★★★
		美絵 19:15-20:15 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★	結智 麻里 19:45-20:45 ヨガ ★★★	WAKA 17:00-18:00 ヨガ ★★★	結智 麻里 17:00-18:00 ワインセラピー ★★★
		アロヨ使用 20:30-21:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	WAKA 17:00-18:00 ヨガ ★★★	結智 麻里 18:15-19:15 ピラティス ★★★

## 夏季休業

22	23	24	25	26	27	28
高橋 日香 ★ ストレッチボール 9:30-10:30 膝のリフレッシュ アロヨ使用 ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフロー アロヨ使用 ★★★	吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュ ピラティス ★★★	用参見 美子 9:30-10:30 モニングピラティス ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★	用参見 美子 9:15-10:15 (代訓) モニングピラティス ★★★
高橋 日香 10:45-11:45 デトックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハネヨガ ★★★	用参見 美子 10:45-11:45 リフレッシュ ピラティス ★★★	美絵 10:45-11:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフローヨガ ★★★	用参見 美子 10:30-11:30 (代訓) ストレッチボール ピラティス ★★★
美絵 13:30-14:30 (代訓) ヨガ ★★★	KIKUKO 14:30-15:30 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	小塚 亜沙美 14:00-15:00 (代訓) ストレッチボール ピラティス ★★★	美絵 14:30-15:30 ヨガ ★★★	吉田 久美 13:00-14:00 リリース&リラックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 基礎から学ぶインナーサ バド ★★★	美絵 14:00-15:00 ヨガ ★★★
美絵 14:45-15:45 (代訓) ヨガ ★★★	KIKUKO 17:00-18:00 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	小塚 亜沙美 15:15-16:15 (代訓) はじめてのハネヨガ ★★★	美絵 16:00-17:00 ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15-15:15 はじめてのハネヨガ ★★★	結智 麻里 14:00-15:00 ヨガ ★★★	美絵 15:15-16:15 セラピー ★★★
美絵 19:45-20:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	美絵 19:15-20:15 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★	結智 麻里 19:45-20:45 ヨガ ★★★	WAKA 17:00-18:00 ヨガ ★★★	結智 麻里 17:00-18:00 ワインセラピー ★★★
アロヨ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	美絵 20:30-21:30 ヨガ ★★★	小塚 亜沙美 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	WAKA 18:15-19:15 ピラティス ★★★	結智 麻里 18:15-19:15 ピラティス ★★★

29	30	31	1	2	3	4
高橋 日香 ★ ストレッチボール 9:30-10:30 膝のリフレッシュ アロヨ使用 ★★★	結智 麻里 9:30-10:30 モニングフロー アロヨ使用 ★★★	吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュ ピラティス ★★★				
高橋 日香 10:45-11:45 デトックスヨガ ★★★	結智 麻里 10:45-11:45 ヨガ ★★★	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハネヨガ ★★★				
美絵 13:30-14:30 (代訓) ヨガ ★★★	KIKUKO 14:30-15:30 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	WAKA 14:00-15:00 ヨガ ★★★				
美絵 14:45-15:45 (代訓) ヨガ ★★★	KIKUKO 17:00-18:00 キッズクラス 7-12歳児対象 ★★★	WAKA 15:30-16:30 (代訓) Whole Body Yoga ★★★				
美絵 19:45-20:45 ヨガ ★★★	結智 麻里 19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	美絵 19:15-20:15 ヨガ ★★★				
アロヨ使用 21:00-22:00 セラピー ★★★	結智 麻里 20:30-21:30 ナイトピラティス ★★★	美絵 20:30-21:30 ヨガ ★★★				