

2022年 8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確認ください。

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、ご自身の予約プランをご確認ください。

クラスの見方

☆ アロマ使用 アロマを使用するクラス ※アロマがアレルギーのある方は 事前にお申し付けください。	☆ 5名限定 先着5名様限定のクラス ※定員により、予約満員の際は 利用制限をする場合がございます。	☆ バスタオル バスタオルのご持参を お願するクラス ※お風呂からスタジオまでのシャワーは 設備完備しております。	☆ キッズクラス キッズ専用クラス 対象年齢 4歳~10歳まで	☆ ストレッチボール ストレッチボールを使用した レッスンのクラス ※ストレッチボールは別途有料 ストレッチボ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 お休みの日や体調が悪い方の ワークアウトに最適です。	★★ ゆくり動く ストレッチクラス 運動習慣がまだある方 ゆくりとしたワークアウトに 最適です。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス 基礎的な動きのワークアウト 運動習慣がまだある方に 最適です。	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス 基礎的な動きのワークアウト 運動習慣がまだある方に 最適です。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 基礎的な動きのワークアウト 運動習慣がまだある方に 最適です。
---	--	---	--	---

1	2	3	4	5	土	日
高橋 日奈 9:30-10:30 リフレッシュヨガ *****	結智 麗恵 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 *****	尾形 真生子 9:30-10:30 モーニングピラティス *****	美絵 9:30-10:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 8:00-9:00 リフレッシュヨガ *****	小渡 聖少美 9:30-10:30 (代議) ピラティス&POPピラティス *****
高橋 日奈 10:45-11:45 ピラティスヨガ *****	結智 麗恵 10:45-11:45 ヨガ *****	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****	尾形 真生子 10:45-11:45 ピラティス *****	美絵 10:45-11:45 ヨガ *****	小渡 聖少美 9:30-10:30 モーニングフローヨガ *****	小渡 聖少美 10:45-11:45 (代議) ピラティス *****
清香 14:00-15:00 (代議) ヨガ *****	宮崎 尚子 14:30-15:30 ヨガ *****	水間 明菜 14:00-15:00 ヨガ *****	吉田 久美 14:30-15:30 ヨガ *****	結智 麗恵 13:00-14:00 ヨガ *****	清香 10:45-11:45 ヨガ *****	美絵 14:00-15:00 ヨガ *****
清香 15:30-16:30 (代議) ヨガ *****	KIKUKO 17:00-18:00 ヨガ *****	水間 明菜 15:15-16:15 ヨガ *****	吉田 久美 16:00-17:00 ヨガ *****	結智 麗恵 14:15-15:15 ヨガ *****	清香 14:00-15:00 ヨガ *****	小渡 聖少美 15:15-16:15 ヨガ *****
美絵 19:45-20:45 ヨガ *****	結智 麗恵 19:15-20:15 ヨガ *****	美絵 19:15-20:15 ヨガ *****	小渡 聖少美 19:15-20:15 ヨガ *****	結智 麗恵 19:45-20:45 ヨガ *****	清香 15:30-16:30 ヨガ *****	結智 麗恵 17:00-18:00 ヨガ *****
アロマ使用 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 20:30-21:30 ヨガ *****	美絵 20:30-21:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 20:30-21:30 ヨガ *****	結智 麗恵 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 18:15-19:15 ヨガ *****	結智 麗恵 18:15-19:15 ヨガ *****

15	16	17	18	19	20	21
	吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュヨガ *****	尾形 真生子 9:30-10:30 モーニングピラティス *****	美絵 9:30-10:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス *****	清香 8:30-9:30 (代議) ヨガ *****	
	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****	尾形 真生子 10:45-11:45 ピラティス *****	美絵 10:45-11:45 ヨガ *****	結智 麗恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ *****	結智 麗恵 10:00-11:00 (代議) ヨガ *****	
	水間 明菜 14:00-15:00 ヨガ *****	美絵 14:30-15:30 ヨガ *****	吉田 久美 13:00-14:00 ヨガ *****	結智 麗恵 10:45-11:45 ヨガ *****	美絵 14:00-15:00 ヨガ *****	
	水間 明菜 15:15-16:15 ヨガ *****	美絵 16:00-17:00 ヨガ *****	吉田 久美 14:15-15:15 ヨガ *****	結智 麗恵 14:00-15:30 ヨガ *****	結智 麗恵 15:15-16:15 ヨガ *****	
	美絵 19:15-20:15 ヨガ *****	小渡 聖少美 19:15-20:15 ヨガ *****	結智 麗恵 19:45-20:45 ヨガ *****	結智 麗恵 17:00-18:00 ヨガ *****	結智 麗恵 17:00-18:00 ヨガ *****	
	美絵 20:30-21:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 20:30-21:30 ヨガ *****	結智 麗恵 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 17:00-18:00 ヨガ *****	結智 麗恵 18:15-19:15 ヨガ *****	

22	23	24	25	26	27	28
吉田 久美 9:30-10:30 リフレッシュヨガ *****	結智 麗恵 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 *****	尾形 真生子 9:30-10:30 モーニングピラティス *****	美絵 9:30-10:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス *****	尾形 真生子 9:15-10:15 (代議) ピラティス *****
吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****	結智 麗恵 10:45-11:45 ヨガ *****	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****	尾形 真生子 10:45-11:45 ピラティス *****	美絵 10:45-11:45 ヨガ *****	吉田 久美 9:30-10:30 モーニングフローヨガ *****	尾形 真生子 10:30-11:30 (代議) ピラティス *****
美絵 13:00-14:30 (代議) ヨガ *****	宮崎 尚子 14:30-15:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 14:00-15:00 ヨガ *****	美絵 14:30-15:30 ヨガ *****	吉田 久美 13:00-14:00 ヨガ *****	結智 麗恵 10:45-11:45 ヨガ *****	美絵 14:00-15:00 ヨガ *****
美絵 14:45-15:45 (代議) ヨガ *****	結智 麗恵 15:15-16:15 ヨガ *****	小渡 聖少美 15:15-16:15 ヨガ *****	美絵 16:00-17:00 ヨガ *****	吉田 久美 14:15-15:15 ヨガ *****	結智 麗恵 14:00-15:00 ヨガ *****	結智 麗恵 15:15-16:15 ヨガ *****
美絵 19:45-20:45 ヨガ *****	結智 麗恵 19:15-20:15 ヨガ *****	美絵 19:15-20:15 ヨガ *****	小渡 聖少美 19:15-20:15 ヨガ *****	結智 麗恵 19:45-20:45 ヨガ *****	清香 15:30-16:30 ヨガ *****	結智 麗恵 17:00-18:00 ヨガ *****
アロマ使用 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 20:30-21:30 ヨガ *****	美絵 20:30-21:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 20:30-21:30 ヨガ *****	結智 麗恵 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 18:15-19:15 ヨガ *****	結智 麗恵 18:15-19:15 ヨガ *****

8	9	10	11	12	13	14
高橋 日奈 9:30-10:30 リフレッシュヨガ *****	結智 麗恵 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 *****	WAKA 9:30-10:30 (代議) WAKE UP YOGA *****	美絵 9:30-10:30 ヨガ *****		
高橋 日奈 10:45-11:45 ピラティスヨガ *****	結智 麗恵 10:45-11:45 ヨガ *****	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****	WAKA 10:45-11:45 (代議) ピラティス *****	美絵 10:45-11:45 ヨガ *****		
美絵 13:30-14:30 (代議) ヨガ *****	宮崎 尚子 14:30-15:30 ヨガ *****	水間 明菜 14:00-15:00 ヨガ *****	WAKA 14:30-15:30 ヨガ *****	美絵 13:00-14:00 (代議) Whole Body Yoga *****		
美絵 14:45-15:45 (代議) ヨガ *****	KIKUKO 17:00-18:00 ヨガ *****	水間 明菜 15:15-16:15 ヨガ *****	美絵 16:00-17:00 ヨガ *****	WAKA 14:30-15:30 (代議) ヨガ *****		
美絵 19:45-20:45 ヨガ *****	結智 麗恵 19:15-20:15 ヨガ *****	美絵 19:15-20:15 ヨガ *****	小渡 聖少美 19:15-20:15 ヨガ *****	結智 麗恵 19:45-20:45 ヨガ *****		
アロマ使用 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 20:30-21:30 ヨガ *****	美絵 20:30-21:30 ヨガ *****	小渡 聖少美 20:30-21:30 ヨガ *****	結智 麗恵 21:00-22:00 ヨガ *****		

夏季休業

誠に勝手ながら、
8月17日(水)から8月21日(日)まで
夏季休業とさせていただきます。
2022年8月13日(土)
8月16日(火)

休業期間中にいただいたお問合せについては、
8月17日(水)以降に改めて回答させていただきます。
皆様には大変ご不便をおかけいたします。
何卒ご理解の程お願い申し上げます。

— カスタマーサポート —
オペレーター応答時間 (公LINE)
月~金 (祝日を除く)
AM9:00~PM6:00

29	30	31	1	2	3	4
吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****	結智 麗恵 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 *****				
吉田 久美 13:00-14:00 リフレッシュピラティス *****	結智 麗恵 10:45-11:45 ヨガ *****	吉田 久美 10:45-11:45 はじめてのハタヨガ *****				
美絵 13:30-14:30 (代議) ヨガ *****	宮崎 尚子 14:30-15:30 ヨガ *****	水間 明菜 14:00-15:00 ヨガ *****				
美絵 14:45-15:45 (代議) ヨガ *****	KIKUKO 17:00-18:00 ヨガ *****	WAKA 15:30-16:30 Whole Body Yoga *****				
美絵 19:45-20:45 ヨガ *****	結智 麗恵 19:15-20:15 ヨガ *****	美絵 19:15-20:15 ヨガ *****				
アロマ使用 21:00-22:00 ヨガ *****	結智 麗恵 20:30-21:30 ヨガ *****	美絵 20:30-21:30 ヨガ *****				