

2022年 9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

🟡 アロマ使用 アロマを使用するクラス アロマの香りが心地よい空間を演出しリラックス効果があります。	🟢 初心者限定 先着5名様限定のクラス 初心者でも、専門家のサポートを受けながら安心して参加できます。	🟠 バスタオル バスタオルのご持参をお願いするクラス バスタオルをご持参ください。貸し出しも可能ですがご用意してあります。	🟣 キッズクラス キッズ専用クラス 対象年齢 4歳～10歳まで お子様と一緒に参加可能なストレッチクラスをご用意しています。	🔴 ストレッチボール ストレッチボールを利用するクラス ストレッチボールをご用意しています。
---	--	--	--	---

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラックスクラス リラックスできる空間でゆっくりとした動きをする。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス ゆっくりとした動きで、呼吸を整えながらリラックス効果があります。	★★★ 初心者でも参加できる ベシッシュクラス 初心者でも参加できるような、丁寧な指導を行います。	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス 程よい運動量で、心地よい汗をかくことができます。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス しっかり効かせるような、効果的なエクササイズを行います。
--	---	---	---	--

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
			用参見 香子	美絵	小波 聖沙美	小波 聖沙美
			9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	9:30-10:30 ヨガ ★★★	8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★	9:30-10:30 (代講) ピラティス&POPピラティス ★★★
			用参見 香子	美絵	WAKA	小波 聖沙美
			🟡 アロマ使用 10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★★★	10:45-11:45 香腿ヨガ ★★★	9:30-10:30 (代講) Whole body yoga ★★★	10:45-11:45 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★★
			美絵	吉田 久実	WAKA	美絵
			14:30-15:30 香腿ヨガ ★★★	13:00-14:00 リラーズピラティス ★★★	10:45-11:45 (代講) ヨガ ★★★	14:00-15:00 自力筋トレヨガ ★★★
			美絵	吉田 久実	清希	美絵
			16:00-17:00 香腿ヨガ ★★★	14:15-15:15 はじめてのハチヨガ ★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★	15:15-16:15 🟡 アロマ使用 セラピーヨガ ★★★
			小波 聖沙美			
			19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★		15:30-16:30 ボールを使った ストレッチピラティス ★★★	
			小波 聖沙美		WAKA	
			🔴 ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★		17:30-18:30 五感瞑想ヨガ ★★★	

5	6	7	8	9	10	11
高橋 日奈 🔴 ストレッチボール 9:30-10:30 瞑想のフレンチ アロマヨガ ★★★★		吉田 久実	美絵	美絵	小波 聖沙美	WAKA
高橋 日奈		吉田 久実	美絵	美絵	小波 聖沙美	WAKA
10:45-11:45 ディラックスヨガ ★★★		10:45-11:45 はじめてのハチヨガ ★★★	10:45-11:45 セラピーヨガ ★★★	10:45-11:45 香腿ヨガ ★★★	9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	10:15-11:15 (代講) Whole Body Yoga ★★★
美絵		宮崎 尚子	永岡 朝菜	美絵	吉田 久実	結智 楓香
13:00-14:00 (代講) ヨガレ -MELISSA TRAINING- ★★★	14:30-15:30 誰でもできる ベシッシュピラティス ★★★	🟡 アロマ使用 14:00-15:00 ヨガ ★★★	14:30-15:30 香腿瞑想ヨガ ★★★	13:00-14:00 リラーズピラティス ★★★	10:45-11:45 瞑想から学ぶアロマセラピー basic ★★★	14:00-15:00 自力筋トレヨガ ★★★
清希		KIKUKO	永岡 朝菜	美絵	吉田 久実	美絵
14:15-15:15 (代講) ボールを使った ストレッチピラティス ★★★	🟡 アロマ使用 17:00-18:00 ヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 15:15-16:15 香腿瞑想ヨガ ★★★	16:00-17:00 香腿瞑想ヨガ ★★★	14:15-15:15 はじめてのハチヨガ ★★★	14:15-15:15 ヨガ ★★★	15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵		永岡 朝菜	小波 聖沙美	結智 楓香		
19:45-20:45 香腿瞑想ヨガ ★★★		19:15-20:15 ピラティス & POPピラティス ★★★	19:15-20:15 ピラティス & POPピラティス ★★★	19:45-20:45 瞑想から学ぶアロマセラピー Beginner ★★★	17:00-18:00 ワインセラピーヨガ ★★★	17:00-18:00 ワインセラピーヨガ ★★★
美絵		永岡 朝菜	小波 聖沙美	結智 楓香	WAKA	結智 楓香
🟡 アロマ使用 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 20:30-21:30 (代講) リンパヨガ ★★★	20:30-21:30 自力筋トレヨガ ★★★★	🔴 ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★	21:00-22:00 瞑想から学ぶアロマセラピー Beginner ★★★	17:30-18:30 五感瞑想ヨガ ★★★★	🟡 アロマ使用 18:15-19:15 ヨガ ★★★

12	13	14	15	16	17	18
高橋 日奈 🔴 ストレッチボール 9:30-10:30 瞑想のフレンチ アロマヨガ ★★★★	結智 楓香 9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★	用参見 香子 9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★	小波 聖沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★	Sherry 9:00-10:00 モニョングピラティス ★★★
高橋 日奈	結智 楓香	吉田 久実	用参見 香子	美絵	結智 楓香	Sherry
10:45-11:45 ディラックスヨガ ★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★	10:45-11:45 はじめてのハチヨガ ★★★	10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★★★	10:45-11:45 香腿瞑想ヨガ ★★★	9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	🟡 ストレッチボール 10:15-11:00 ヨガ ★★★
WAKA	宮崎 尚子	永岡 朝菜	美絵	吉田 久実	結智 楓香	美絵
13:00-14:00 (代講) Whole Body Yoga ★★★	14:30-15:30 瞑想から学ぶアロマセラピー basic ★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★	14:30-15:30 香腿瞑想ヨガ ★★★	13:00-14:00 リラーズピラティス ★★★	10:45-11:45 瞑想から学ぶアロマセラピー basic ★★★	14:00-15:00 自力筋トレヨガ ★★★
WAKA	KIKUKO	永岡 朝菜	美絵	吉田 久実	特別講師 NAOKI	美絵
14:15-15:15 (代講) 五感瞑想ヨガ ★★★★	🟡 アロマ使用 17:00-18:00 ヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 15:15-16:15 リンパヨガ ★★★	16:00-17:00 香腿瞑想ヨガ ★★★	14:15-15:15 はじめてのハチヨガ ★★★	🟡 ストレッチボール 14:00-15:30 ヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵	結智 楓香	美絵	小波 聖沙美	結智 楓香	🟡 ストレッチボール 14:00-15:30 ヨガ ★★★	結智 楓香
19:45-20:45 香腿瞑想ヨガ ★★★	19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	19:15-20:15 香腿瞑想ヨガ ★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★	19:45-20:45 香腿瞑想ヨガ ★★★	🟡 ストレッチボール 17:00-18:00 ヨガ ★★★	17:00-18:00 ワインセラピーヨガ ★★★
美絵	結智 楓香	美絵	小波 聖沙美	結智 楓香	WAKA	結智 楓香
🟡 アロマ使用 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	20:30-21:30 ナイトヨガ ★★★	20:30-21:30 自力筋トレヨガ ★★★★	🔴 ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★	21:00-22:00 瞑想から学ぶアロマセラピー Beginner ★★★	17:30-18:30 五感瞑想ヨガ ★★★★	🟡 ストレッチボール 18:15-19:15 ヨガ ★★★

19	20	21	22	23	24	25
高橋 日奈 🔴 ストレッチボール 9:30-10:30 瞑想のフレンチ アロマヨガ ★★★★	結智 楓香 9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★	用参見 香子 9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★	小波 聖沙美 8:00-9:00 リフレッシュピラティス ★★★	用参見 香子 9:15-10:15 (代講) モニョングピラティス ★★★
高橋 日奈	結智 楓香	吉田 久実	用参見 香子	美絵	結智 楓香	用参見 香子
10:45-11:45 ディラックスヨガ ★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★	10:45-11:45 はじめてのハチヨガ ★★★	10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★★★	10:45-11:45 香腿瞑想ヨガ ★★★	9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	10:30-11:30 (代講) ストレッチボール ピラティス ★★★
美絵	宮崎 尚子	永岡 朝菜	美絵	永岡 朝菜	結智 楓香	美絵
13:00-14:30 (代講) ヨガ ★★★	14:30-15:30 瞑想から学ぶアロマセラピー basic ★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★	14:30-15:30 香腿瞑想ヨガ ★★★	14:00-15:00 (代講) ヨガ ★★★	10:45-11:45 瞑想から学ぶアロマセラピー basic ★★★	14:00-15:00 自力筋トレヨガ ★★★
美絵	KIKUKO	永岡 朝菜	美絵	永岡 朝菜	結智 楓香	美絵
🟡 アロマ使用 14:15-15:15 (代講) セラピーヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 17:00-18:00 ヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 15:15-16:15 リンパヨガ ★★★	16:00-17:00 香腿瞑想ヨガ ★★★	15:15-16:15 (代講) ヨガ ★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 15:15-16:15 セラピーヨガ ★★★
美絵	結智 楓香	美絵	小波 聖沙美	結智 楓香	清希	結智 楓香
	19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	19:15-20:15 香腿瞑想ヨガ ★★★	19:15-20:15 ピラティス & POPピラティス ★★★	19:45-20:45 瞑想から学ぶアロマセラピー Beginner ★★★	15:30-16:30 ボールを使った ストレッチピラティス ★★★	17:00-18:00 ワインセラピーヨガ ★★★
	結智 楓香	美絵	小波 聖沙美	結智 楓香	WAKA	結智 楓香
	20:30-21:30 ナイトヨガ ★★★	20:30-21:30 自力筋トレヨガ ★★★★	20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★	21:00-22:00 瞑想から学ぶアロマセラピー Beginner ★★★	17:30-18:30 五感瞑想ヨガ ★★★★	🟡 ストレッチボール 18:15-19:15 ヨガ ★★★

26	27	28	29	30	1	2
高橋 日奈 🔴 ストレッチボール 9:30-10:30 瞑想のフレンチ アロマヨガ ★★★★	結智 楓香 9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★	用参見 香子 9:30-10:30 モニョングピラティス ★★★	美絵 9:30-10:30 ヨガ ★★★		
高橋 日奈	結智 楓香	吉田 久実	用参見 香子	美絵		
10:45-11:45 ディラックスヨガ ★★★	10:45-11:45 ヨガ ★★★	10:45-11:45 はじめてのハチヨガ ★★★	10:45-11:45 リンパマッサージ ピラティス ★★★	10:45-11:45 香腿瞑想ヨガ ★★★		
WAKA	宮崎 尚子	永岡 朝菜	美絵	吉田 久実		
13:00-14:00 (代講) Whole Body Yoga ★★★	14:30-15:30 瞑想から学ぶアロマセラピー basic ★★★	14:00-15:00 ヨガ ★★★	14:30-15:30 香腿瞑想ヨガ ★★★	13:00-14:00 リラーズピラティス ★★★		
WAKA	KIKUKO	永岡 朝菜	美絵	吉田 久実		
14:15-15:15 (代講) 五感瞑想ヨガ ★★★★	🟡 アロマ使用 17:00-18:00 ヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 15:15-16:15 リンパヨガ ★★★	16:00-17:00 香腿瞑想ヨガ ★★★	14:15-15:15 はじめてのハチヨガ ★★★		
美絵	結智 楓香	美絵	小波 聖沙美	結智 楓香		
19:45-20:45 香腿瞑想ヨガ ★★★	19:15-20:15 リラックスヨガ ★★★	19:15-20:15 香腿瞑想ヨガ ★★★	19:15-20:15 ナイトピラティス ★★★	19:45-20:45 香腿瞑想ヨガ ★★★		
美絵	結智 楓香	美絵	小波 聖沙美	結智 楓香		
🟡 アロマ使用 21:00-22:00 セラピーヨガ ★★★	🟡 アロマ使用 20:30-21:30 (代講) リンパヨガ ★★★	20:30-21:30 自力筋トレヨガ ★★★★	🔴 ストレッチボール 20:30-21:30 ストレッチボール ピラティス ★★★	21:00-22:00 瞑想から学ぶアロマセラピー Beginner ★★★		