2022年 10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	S&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**
※アルボ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、予約回数などの利用制限をする場合がございます。	※ボルスターをマイタオルでカバーし接触感染防止を図ればよいです。	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無理予定でな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タイペースに楽しみたい方におすすめ。	コツを抑え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
26	27	28	29	30	1	2
					小淀 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	小淀 亜沙美 SPECIAL CLASS !! 9:30–10:30 ピラティス＆POPピラティス ★★★★
					越智 穂恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	小淀 亜沙美 ストレッチポール 10:45–11:45 ストレッチポールピラティス ★★
					越智 穂恵 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 ★★★★★
					澄香 14:00–15:00 コガトレ – WELLNESS TRAINING – ★★★	美絵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★
					澄香 15:30–16:30 ボールを使ったストレッチ＆リリース ★★	越智 穂恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
					WAKA 17:30–18:30 五感解放ヨガ ★★★★	越智 穂恵 S&限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【S&限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

3	4	5	6	7	8	9
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 穂恵 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 ★★★★	岡参見 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 ★★★★	小淀 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（代理） 朝のリフレッシュフローヨガ ★★★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 穂恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	岡参見 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 ★★★	小淀 亜沙美 ストレッチポール 9:15–10:15（代理） ストレッチポールピラティス ★★★	高橋 日奈 9:45–10:45（代理） デトリックスヨガ ★★★
	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 久美 ストレッチポール 13:00–14:00 リリース＆リラックスヨガ ★★		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) キッズコガルアート (7–12歳 兄妹クラス)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 肩甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 コガトレ – 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 肩甲骨ヨガ ★★★	越智 穂恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小淀 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	WAKA 20:00–21:00（代理） Whole body yoga ★★★	澄香 15:30–16:30 ボールを使ったストレッチ＆リリース ★★	
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★	越智 穂恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小淀 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 ★★		WAKA 17:30–18:30 五感解放ヨガ ★★★★	

月	火	水	木	金	土	日
10	11	12	13	14	15	16
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 ★★★★	WAKA 9:30–10:30（代理） WAKE UP YOGA ★★★	吉田 久美 9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	岡参見 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 ★★★★	小淀 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	Sherry 9:00–10:00 モーニングストレッチヨガ ★★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	WAKA 10:45–11:45（代理） Whole body yoga ★★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	岡参見 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 穂恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	Sherry SPECIAL CLASS !! 10:15–11:00 (オンラインなし) ポップピラティス POP PILATES （Bmn）
美絵 14:00–15:00 肩甲骨ヨガ ★★★	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 久美 ストレッチポール 13:00–14:00 リリース＆リラックスヨガ ★★	越智 穂恵 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 ★★★★★
美絵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★	KIKUKO キッズクラス 17:00–18:00 (オンラインなし) キッズコガルアート (7–12歳 兄妹クラス)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 肩甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 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 (オンライン対応なし) ヴィンヤサ +Plus 90分であなたのカラダが変わる SGD 特別クラス (通常チャット不参加可能)	美絵 アロマ使用 15:15–16:15 セラピーヨガ ★★
	小淀 亜沙美 20:00–21:00（代理） ナイトピラティス ★★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小淀 亜沙美 ※2、4 木曜日 交差開催決定！ 19:15–20:15 ピラティス＆POPピラティス ★★★★	越智 穂恵 隔週で前後のクラスが入れ替わります。 19:45–20:45 陰陽ヨガ ★★★		越智 穂恵 17:00–18:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★★
		美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小淀 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 穂恵 隔週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 17:30–18:30 五感解放ヨガ ★★★★	越智 穂恵 S&限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【S&限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

17	18	19	20	21	22	23
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 穂恵 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 ★★★★	岡参見 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 ★★★★	小淀 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	澄香 特別イベントクラス 10:00–11:30 (オンライン対応なし) 夢みる ヨガトレ SGD 特別クラス (通常チャット不参加可能)
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 穂恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	岡参見 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 穂恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	
	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 久美 ストレッチポール 13:00–14:00 リリース＆リラックスヨガ ★★	越智 穂恵 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 ★★★★
	KIKUKO キッズクラス 17:00–18:00 (オンラインなし) キッズコガルアート (7–12歳 兄妹クラス)	永岡 明菜 アロマ使用 15:15–16:15 リンパヨガ ★★	美絵 16:00–17:00 肩甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 コガトレ – 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 肩甲骨ヨガ ★★★	越智 穂恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小淀 亜沙美 19:15–20:15 ナイトピラティス ★★★	越智 穂恵 隔週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 穂恵 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 穂恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小淀 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 穂恵 隔週で前後のクラスが入れ替わります。 21:00–22:00 陰陽ヨガ ★★★	WAKA 17:30–18:30 五感解放ヨガ ★★★★	越智 穂恵 S&限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【S&限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

24	25	26	27	28	29	30
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 穂恵 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 ★★★★	美絵 9:30–10:30（代理） 自力整体ヨガ ★★★★	美絵 9:30–10:30 朝ヨガ ★★★★	小淀 亜沙美 8:00–9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	岡参見 景子 9:15–10:15（代理） モーニングピラティス ★★★★
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★	越智 穂恵 10:45–11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久美 10:45–11:45 はじめてのハタヨガ ★★★	美絵 10:45–11:45（代理） 肩甲骨ヨガ ★★★	美絵 10:45–11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 穂恵 9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	岡参見 景子 ストレッチポール 10:30–11:30（代理） ストレッチポールピラティス ★★
	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 久美 ストレッチポール 13:00–14:00 リリース＆リラックスヨガ ★★	越智 穂恵 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 ★★★★
	KIKUKO キッズクラス 17:00–18:00 (オンラインなし) キッズコガルアート (7–12歳 兄妹クラス)	WAKA 15:30–16:30（代理） Whole Body Yoga ★★★	美絵 16:00–17:00 肩甲骨ヨガ ★★★	吉田 久美 14:15–15:15 はじめてのハタヨガ ★★★	澄香 14:00–15:00 コガトレ – 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 肩甲骨ヨガ ★★★	越智 穂恵 19:15–20:15 リラックスヨガ ★★	美絵 19:15–20:15 骨盤調整ヨガ ★★★	小淀 亜沙美 ※2、4 木曜日 交差開催決定！ 19:15–20:15 ピラティス＆POPピラティス ★★★★	越智 穂恵 隔週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 穂恵 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 穂恵 20:30–21:30 ナイトフローヨガ ★★★	美絵 20:30–21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小淀 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 穂恵 隔週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 17:30–18:30 五感解放ヨガ ★★★★	越智 穂恵 S&限定 18:15–19:15 (オンラインなし) 【S&限定 究極のリストラティブ】なにもしないヨガ ★

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
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 ★★★★						
高橋 日奈 10:45–11:45 デトリックスヨガ ★★★						
美絵 19:45–20:45 肩甲骨ヨガ ★★★						
美絵 アロマ使用 21:00–22:00 セラピーヨガ ★★						