

2022年 11月 LESSON SCHEDULE

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。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

クラスの見方

アロマ使用	5名限定	女性限定クラス	キッズクラス	ストレッチボール
アロマを使用するクラス ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	先着5名様限定のクラス ※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。	女性限定のクラス ※この表示のあるクラスのみ男性のご利用をご遠慮いただいております。	キッズ専用クラス 対象年齢 4歳~10歳まで	ストレッチボールを利用するクラス ※オンラインでご受講の際は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。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 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。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたばかりの方や習慣化した方におすすめ。	★★★★ 程よい運動量で リフレッシュクラス 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。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 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
31	越智 織恵	吉田 久実	美絵	美絵	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美
	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	(時間変更あり) 9:30~10:30 自力整体ヨガ ★★★★	9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	毎月第1日曜日特別クラス 週替わりお楽しみクラス特 9:00~10:00 疲れも吹っ飛ばせよう！ ポップピラティス&リリース ★★★★★
	越智 織恵	吉田 久実	美絵	美絵	越智 織恵	小渡 亜沙美
	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 体がつかない人のための ストレッチヨガ ★★	(時間変更あり) 11:00~12:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	週替わりお楽しみクラス特 10:30~11:30 はじめてのピラティス ★★★★
	宮崎 尚子	永岡 明菜	小渡 亜沙美	吉田 久実	越智 織恵	美絵
	14:30~15:30 誰でもできる ベントピラティス ★★★★	 13:30~14:30 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	(時間変更あり) 14:00~15:00 はじめてのピラティス ★★★★	(クラス・講師 変更あり) 14:00~15:00 リリース&リラックスヨガ ★★	11:00~12:00 陰ヨガ ★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
	KIKUKO	永岡 明菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス)	 15:00~16:00 リンパヨガ ★★	 (時間変更あり) 15:30~16:30 寝たままでできる リラクスポールピラティス ★★	19:20~20:10 (50分) 疲れが取れないあなたに 現代人のためのヨガ ★★★★	14:30~15:30 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★	 15:30~16:30 寄りつくつろぐ賢読時間 アロマセラピーヨガ ★★
	WAKA	美絵		越智 織恵	澄香	越智 織恵
	20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★		20:30~21:30 究極の疲労回復と最高の睡眠 ディープリラクゼーションヨガ ★★	 16:00~17:00 ポールリリース & ストレッチヨガ ★★	18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

7	8	9	10	11	12	13
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	吉田 久実
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30~10:30 スタイリング ピラティス ★★★★	9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	週替わりお楽しみクラス特 9:00~10:00 リフレッシュヨガ ★★★★★
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	吉田 久実
10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 体がつかない人のための ストレッチヨガ ★★	 10:45~11:45 距離から距離を ポールリリースピラティス ★★★★	10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	週替わりお楽しみクラス特 10:30~11:30 はじめてのピラティス ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	永岡 明菜	美絵	WAKA	越智 織恵	美絵
14:00~15:00 はじめてのピラティス ★★★★	14:30~15:30 誰でもできる ベントピラティス ★★★★	 13:30~14:30 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	14:00~15:00 伝えたいのは正しきより Harmony Yoga 7 ★★★★	11:00~12:00 陰ヨガ ★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	KIKUKO	永岡 明菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス)	 15:00~16:00 リンパヨガ ★★	毎月第2,4水曜日特別クラス 19:20~20:10 (50分) 疲れも吹っ飛ばせよう！ ポップピラティス&リリース ★★★★	19:20~20:10 (50分) 疲れが取れないあなたに 現代人のためのヨガ ★★★★	14:30~15:30 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★	 15:30~16:30 寄りつくつろぐ賢読時間 アロマセラピーヨガ ★★
美絵	WAKA	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	越智 織恵
20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★	20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★	 20:30~21:30 寝たままでできる リラクスポールピラティス ★★	20:30~21:30 究極の疲労回復と最高の睡眠 ディープリラクゼーションヨガ ★★	 16:00~17:00 ポールリリース & ストレッチヨガ ★★	18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★ ※2,4日曜 special class

14	15	16	17	18	19	20
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	小渡 亜沙美	Sherry
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30~10:30 スタイリング ピラティス ★★★★	9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	(週替わりお楽しみクラス特) 9:00~10:00 モーニングストレッチヨガ ★★★★
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実	周参見 景子	美絵	越智 織恵	Sherry
10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 体がつかない人のための ストレッチヨガ ★★	 10:45~11:45 距離から距離を ポールリリースピラティス ★★★★	10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	毎月第3日曜日特別クラス 週替わりお楽しみクラス 10:30~11:15 ポップピラティス POP PILATES (45min) ★★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	永岡 明菜	美絵	WAKA	越智 織恵	美絵
14:00~15:00 はじめてのピラティス ★★★★	14:30~15:30 誰でもできる ベントピラティス ★★★★	 13:30~14:30 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	14:00~15:00 乱れがちな心と体を整える Harmony Yoga ★★★★	11:00~12:00 陰ヨガ ★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	KIKUKO	永岡 明菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	特別講師 MAKI	美絵
19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス)	 15:00~16:00 リンパヨガ ★★	19:20~20:10 (50分) 体のためのナイトルーティン リセットピラティス ★★★★	19:20~20:10 (50分) 疲れが取れないあなたに 現代人のためのヨガ ★★★★	毎月第3土曜日開催 14:00~15:30 (オンライン開催なし) ヴィンヤサ+Plus 90分であるあなたのヨガが変わる (通常チケットでも参加可)	 15:30~16:30 寄りつくつろぐ賢読時間 アロマセラピーヨガ ★★
美絵	WAKA	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★	20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★	 20:30~21:30 寝たままでできる リラクスポールピラティス ★★	20:30~21:30 究極の疲労回復と最高の睡眠 ディープリラクゼーションヨガ ★★		18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

21	22	23	24	25	26	27
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実		美絵	小渡 亜沙美	澄香
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★		9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★★	(週替わりお楽しみクラス特) 9:00~10:00 Sunday morning YOGA ★★★★
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実		美絵	越智 織恵	澄香
10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 体がつかない人のための ストレッチヨガ ★★		10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★	特別イベントクラス 週替わりお楽しみクラス 10:30~11:30 Training with Elastiband® 会員料金 チケット消化+500円 非会員料金 3,300円
吉田 久実	宮崎 尚子	永岡 明菜	美絵	WAKA	越智 織恵	美絵
14:00~15:00 はじめてのピラティス ★★★★	14:30~15:30 誰でもできる ベントピラティス ★★★★	 13:30~14:30 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	14:00~15:00 乱れがちな心と体を整える Harmony Yoga ★★★★	11:00~12:00 陰ヨガ ★★	14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	KIKUKO	永岡 明菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス)	 15:00~16:00 リンパヨガ ★★	毎月第2,4水曜日特別クラス 19:20~20:10 (50分) 疲れも吹っ飛ばせよう！ ポップピラティス&リリース ★★★★	19:20~20:10 (50分) 疲れが取れないあなたに 現代人のためのヨガ ★★★★		 15:30~16:30 寄りつくつろぐ賢読時間 アロマセラピーヨガ ★★
美絵	WAKA	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		越智 織恵
20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★	20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	(時間・クラス 変更あり) 16:30~17:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	 20:30~21:30 寝たままでできる リラクスポールピラティス ★★	20:30~21:30 究極の疲労回復と最高の睡眠 ディープリラクゼーションヨガ ★★		18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★ ※2,4日曜 special class

28	29	30	1	2	3	4
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実				
 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★				
高橋 日奈	越智 織恵	吉田 久実				
10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	10:45~11:45 陰ヨガ ★★	10:45~11:45 体がつかない人のための ストレッチヨガ ★★				
吉田 久実	宮崎 尚子	永岡 明菜				
14:00~15:00 はじめてのピラティス ★★★★	14:30~15:30 誰でもできる ベントピラティス ★★★★	 13:30~14:30 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★				
美絵	KIKUKO	永岡 明菜				
19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 17:00~18:00 (オンラインなし) キッズヨガ&アート (7-12歳 児童クラス)	 15:00~16:00 リンパヨガ ★★				
美絵	WAKA	美絵				
20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★	20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★				