

2022年 12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異なりますので、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 アロマを使用するクラス ※アレルギーマッチがある場合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 ※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。	女性限定クラス 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クスクラ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リメイク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い方におすすめ。	★★★★ 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 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
			周参見 景子 9:30~10:30 スタイリング ピラティス ★★★★	美絵 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	WAKA 8:00~9:00 (代講) 伝えたいのは正しきより楽しき Harmony Yoga ♪ ★★★★	小渡 亜沙美 毎月第1日曜日特別クラス 週替わりお楽しみクラス 9:00~10:00 寝落ち解消しませ! ポップピラティス&リリース ★★★★
			周参見 景子 ストレッチボール 10:45~11:45 距離から距離 ボールリリースピラティス ★★★★	美絵 10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 週替わりお楽しみクラス 10:30~11:30 はじめてのピラティス ★★★★
			美絵 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 14:00~15:00 伝えたいのは正しきより楽しき Harmony Yoga ♪ ★★★★	越智 織恵 11:00~12:00 陰ヨガ ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
			小渡 亜沙美 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 ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 14:30~15:30 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★	美絵 アロマ使用 15:30~16:30 寄りよつろぐ賢治時間 アロマセラピーヨガ ★★★★
			小渡 亜沙美 ストレッチボール 20:30~21:30 寝たままでもできる リラクスポールピラティス ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 ストレッチボール 16:00~17:00 ボールリリース & ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

5	6	7	8	9	10	11
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30~10:30 スタイリング ピラティス ★★★★	美絵 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	Sherry (週替わりお楽しみクラス) 9:00~10:00 モーニングストレッチヨガ ★★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★★★	吉田 久実 10:45~11:45 体がいたい人のための ストレッチヨガ ★★★★	周参見 景子 ストレッチボール 10:45~11:45 距離から距離 ボールリリースピラティス ★★★★	美絵 10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	Sherry 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 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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 ストレッチボール 13:30~14:30 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 ★★★★	WAKA 14:00~15:00 伝えたいのは正しきより楽しき Harmony Yoga ♪ ★★★★	越智 織恵 11:00~12:00 陰ヨガ ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO キッズクラス 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) ★★★★	アロマ使用 15:00~16:00 リンパヨガ ★★★★	毎月第2,4水曜日特別クラス 19:30~20:15 (45分) 疲れも吹っ飛ばせよう! ポップピラティス ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 14:30~15:30 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★	美絵 アロマ使用 15:30~16:30 寄りよつろぐ賢治時間 アロマセラピーヨガ ★★★★
美絵 20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	美絵 20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチボール 20:30~21:30 寝たままでもできる リラクスポールピラティス ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 ストレッチボール 16:00~17:00 ボールリリース & ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 5名限定 18:00~19:00 (オンラインなし) 究極のリラクゼーション なにもしいヨガ 第2,4日曜 special class

12	13	14	15	16	17	18
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30~10:30 スタイリング ピラティス ★★★★	美絵 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	吉田 久実 9:00~10:00 (代講) はじめてのハタヨガ ★★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★★★	吉田 久実 10:45~11:45 体がいたい人のための ストレッチヨガ ★★★★	周参見 景子 ストレッチボール 10:45~11:45 距離から距離 ボールリリースピラティス ★★★★	美絵 10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	高橋 日奈 10:30~11:30 (代講) ストレッチフローヨガ ★★★★
吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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 ストレッチボール 13:30~14:30 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 ★★★★	WAKA 14:00~15:00 伝えたいのは正しきより楽しき Harmony Yoga ♪ ★★★★	越智 織恵 11:00~12:00 陰ヨガ ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO キッズクラス 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) ★★★★	アロマ使用 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) 体のためのナイトルーティン リセットピラティス ★★★★	越智 織恵 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 (オンライン記法なし) ヴィンヤサ+Plus 90分であるたのヨガが変わる 90分特別クラス (通常チケットでも参加可能)	美絵 アロマ使用 15:30~16:30 寄りよつろぐ賢治時間 アロマセラピーヨガ ★★★★
美絵 20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	美絵 20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチボール 20:30~21:30 寝たままでもできる リラクスポールピラティス ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 ストレッチボール 16:00~17:00 ボールリリース & ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 5名限定 18:00~19:00 (オンラインなし) 究極のリラクゼーション なにもしいヨガ 第2,4日曜 special class

19	20	21	22	23	24	25
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	周参見 景子 9:30~10:30 スタイリング ピラティス ★★★★	美絵 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 8:00~9:00 リフレッシュピラティス ★★★★	
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★★★	吉田 久実 10:45~11:45 体がいたい人のための ストレッチヨガ ★★★★	周参見 景子 ストレッチボール 10:45~11:45 距離から距離 ボールリリースピラティス ★★★★	美絵 10:45~11:45 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	
吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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 ストレッチボール 13:30~14:30 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 ★★★★	WAKA 14:00~15:00 私が好きなヨガ Harmony Yoga ★★★★	越智 織恵 11:00~12:00 陰ヨガ ★★★★	美絵 14:00~15:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO キッズクラス 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) ★★★★	美絵 15:00~16:00 リンパヨガ ★★★★	毎月第2,4水曜日特別クラス 19:30~20:15 (45分) 疲れも吹っ飛ばせよう! ポップピラティス ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 14:30~15:30 ヨガトレ -WELLNESS TRAINING- ★★★★	美絵 アロマ使用 15:30~16:30 寄りよつろぐ賢治時間 アロマセラピーヨガ ★★★★
美絵 20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★	美絵 20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ストレッチボール 20:30~21:30 寝たままでもできる リラクスポールピラティス ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	澄香 ストレッチボール 16:00~17:00 ボールリリース & ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 5名限定 18:00~19:00 (オンラインなし) 究極のリラクゼーション なにもしいヨガ 第2,4日曜 special class

26	27	28	29	30	31	1
高橋 日奈 ストレッチボール 9:30~10:30 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	<h2 style="text-align: center;">年末年始休業のお知らせ</h2> <p>いつもヨガスタジオを愛顧賜り、誠にありがとうございます。 年末年始の営業について、下記のとおり休業日とさせていただきます。 皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、 何卒よろしくお願ひ申し上げます。</p> <p style="text-align: center;">■年末年始休業日 2022年12月29日(木)～2021年01月04日(水)</p> <p>※2021年01月05日(木)より、通常営業を開始いたします。</p> <p>※お問い合わせにつきましては、 2021年01月05日(木)以降ご連絡させていただきます。</p>			
高橋 日奈 10:45~11:45 デトリラックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★★★	吉田 久実 10:45~11:45 体がいたい人のための ストレッチヨガ ★★★★				
吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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 ストレッチボール 13:30~14:30 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★				
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO キッズクラス 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) ★★★★	永岡 明菜 アロマ使用 15:00~16:00 リンパヨガ ★★★★				
美絵 20:30~21:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 20:00~21:00 Slow Flow YOGA ★★★★					