

2023年 2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 ※アレルギー等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ックスクラス 疲れが溜まっている方や腰痛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い方におすすめ。	程よい運動量でリフレッシュクラス 過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 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		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 ★★★★★	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枠 9:00~10:00 疲れも吹っ飛ばせ！ ポップピラティス&リリース ★★★★★
		吉田 久実 10:45~11:45 体がかたい人向けのストレッチヨガ ★★	周参見 景子 10:45~11:45 悪癖から解放 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枠 10:30~11:30 はじめてのピラティス ★★★★
		永岡 明菜 14:00~15:00 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	美絵 14:45~15:45 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 13:00~14:00 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★
			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 14:00~15:00 ヨガトレ - WELLNESS TRAINING - ★★★★	美絵 14:30~15:30 寄りよつづく賢治時間 アロマセラピーヨガ ★★
		美絵 20:00~21:00 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 20:30~21:30 寝たまままでできる リラクゼーションピラティス ★★	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 15:30~16:30 リラックスヨガ ★★	越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

6	7	8	9	10	11	12
高橋 日奈 10:45~11:45 朝のリラッシュ 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 ★★★★★	永岡 明菜 10:00~11:30 心と体を楽しむスイーフ Raw sweets WS - ロースーツを作る -
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 体がかたい人向けの ストレッチヨガ ★★	周参見 景子 10:45~11:45 悪癖から解放 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 ★★★★★	Valentine Ver. ・フクロウ作風 ・ラビリング提案 ・ロースーツ試食会 参加費：¥3500 (材料費込み)
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 14:00~15:00 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	美絵 14:45~15:45 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 13:00~14:00 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO 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 15:15~16:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:15 (45分) 疲れも吹っ飛ばせ！ 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 14:00~15:00 ヨガトレ - WELLNESS TRAINING - ★★★★	美絵 14:30~15:30 寄りよつづく賢治時間 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 20:30~21:30 寝たまままでできる リラクゼーションピラティス ★★	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 15:30~16:30 リラックスヨガ ★★	越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★ ※2.4日曜 special class

13	14	15	16	17	18	19
高橋 日奈 9:30~10:30 朝のリラッシュ 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 ★★★★★		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枠) 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 体がかたい人向けの ストレッチヨガ ★★		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 14:00~15:00 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	美絵 14:45~15:45 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 13:00~14:00 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO 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 15:15~16:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	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 ★★★★	特別講師 MAKI 13:30~14:30 ヨガの基本<太陽礼拝A>を知る ① Surya Namaskara A - ヨガがもっと楽しくなる - 参加費：¥3300 (税込) ①②セット受講¥4800	美絵 14:30~15:30 寄りよつづく賢治時間 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 20:30~21:30 寝たまままでできる リラクゼーションピラティス ★★	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 ★★	特別講師 MAKI 14:45~16:45 ヨガのポーズを知り学ぶ ② アーサナ研究 WS - 自分の可能性を探る - 参加費：¥4400 (税込) ①②セット受講¥4800	越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

20	21	22	23	24	25	26
高橋 日奈 9:30~10:30 朝のリラッシュ 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 ★★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	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 9:00~10:00 (代講) 朝のリラッシュ フローヨガ ★★★★★
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 体がかたい人向けの ストレッチヨガ ★★	小渡 亜沙美 10:45~11:45 疲れも吹っ飛ばせ！ ポップピラティス ★★★★★	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 ★★★★★	関谷 有佳里 10:30~11:30 (代講) 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 14:00~15:00 姿勢改善 ローラーピラティス ★★★★	美絵 14:45~15:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 14:00~15:00 乱れがなごを癒やす Harmony Yoga ★★★★	越智 織恵 11:00~12:00 陰ヨガ ★★	美絵 13:00~14:00 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★★★
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO 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 15:15~16:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 16:30~17:30 まずは楽しむこと キッズダンス 体験会 1公演 500円	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 14:00~15:00 Training with Elastiband® - 自分の可能性を探る - 会員料金 チケット ¥4,500円 非会員料金 3,300円	美絵 14:30~15:30 寄りよつづく賢治時間 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 ★★★★		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 15:30~16:30 リラックスヨガ ★★	越智 織恵 18:00~19:00 (オンラインなし) 究極のリスラップ なにもしないヨガ ★★★★ ※2.4日曜 special class

27	28	1	2	3	4	5
高橋 日奈 9:30~10:30 朝のリラッシュ フローヨガ ★★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★★					
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 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 ★★★★					
美絵 19:20~20:10 (50分) 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	KIKUKO 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 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 ★★★★					