

# 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

<b>アロマ使用</b> 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。	<b>5名限定</b> 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。	<b>女性限定クラス</b> 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。	<b>キッズクラス</b> キッズ専用クラス 対象年齢 4歳～10歳まで	<b>ストレッチボール</b> 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

<b>ほとんど動かない リラクスクラス</b> 疲れが溜まっている方や睡眠不足で悩んでいる方 リラクスクラスの方におすすめ。	<b>ゆっくり動く ストレッチクラス</b> 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。	<b>初心者でも参加できる ベーシッククラス</b> ヨガを始めたばかりの方や習慣化したい方におすすめ。	<b>程よい運動量で リフレッシュクラス</b> 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。	<b>しっかり効かせる デトックスクラス</b> 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 ★★★★★	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 疲れを飛ばす効果あるよ ポップピラティス&リリース ★★★★★
		吉田 久実 10:45~11:45 体がたいたいのための ストレッチヨガ ★★	周参見 景子 10:45~11:45 肩から始める 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 ★★★★★	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 ★★★★
		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む 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 - ★★★★	※ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添う心で贅沢時間 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 寝たままでもできる 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 リラクスクラス ★★	越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

6	7	8	9	10	11	12
高橋 日奈 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 ★★★★★	永岡 明菜 10:00~11:30 心と体に優しいスイーツ Raw sweets WS - ロースーツを作る -  Valentine Ver. ・フタフタ作り ・チョコ作り ・ロースーツ作り 参加費 ¥3500 (お持ち帰り)
高橋 日奈 10:45~11:45 デトックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45~11:45 体がたいたいのための ストレッチヨガ ★★	周参見 景子 10:45~11:45 肩から始める 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 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む 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 ★★★★	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 15:15~16:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	毎月第2,4木曜日特別クラス 19:30~20:15 (45分) 疲れも飛ばすよ！ 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 - ★★★★	※ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添う心で贅沢時間 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 寝たままでもできる 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 リラクスクラス ★★	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 なにもしないヨガ 第2,4日曜 special class

13	14	15	16	17	18	19
高橋 日奈 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 ★★★★		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特) 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 体がたいたいのための 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 ★★★★★	毎月第3日曜日特別クラス 週替わりお楽しみクラス特 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む 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 ★★★★	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 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<本職礼拝>を知る ① Surya Namaskara A ~ ヨガがもたらしくなる ~ 参加費 ¥3300 (税込) ①おセット必須 ¥95,600	※ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添う心で贅沢時間 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 寝たままでもできる 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 ② アーサナ研究 WS - 自分の可能性を拓く - 参加費 ¥4400 (税込) ①おセット必須 ¥95,600	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 9:00~10:00 (代講) 朝のリフレッシュ フローヨガ ★★★★
高橋 日奈 10:45~11:45 デトックスヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★★	吉田 久実 10:45~11:45 体がたいたいのための ストレッチヨガ ★★	周参見 景子 10:45~11:45 肩から始める 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 ★★★★★	※ アロマ使用 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 伝えたいのは正しきより楽しむ 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 ★★★★	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 15:15~16:15 骨盤調整ヨガ ★★★★	毎月第2,4木曜日特別クラス 19:30~20:15 (45分) 疲れも飛ばすよ！ 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 ★★★★	特別イベントクラス 14:00~15:00 Training with Elastiband® 会員料金 ネット予約 ¥500 ※会場料金 ¥3,300円	※ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添う心で贅沢時間 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 寝たままでもできる 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 リラクスクラス ★★	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 なにもしないヨガ 第2,4日曜 special class

27	28	1	2	3	4	5
高橋 日奈 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 ★★★★★					
高橋 日奈 10:45~11:45 デトックスヨガ ★★★★	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 ★★★★	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 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 ★★★★					