

2023年 3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 リラクスクラスをおすすめ。	★★ 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 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
27	28	1	2	3	4	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特 9:00~10:00 疲れを取り除く効果あり！ ポップピラティス&リリース ★★★★★
		吉田 久実 10:45~11:45 体が冷たい人向けの ストレッチヨガ ★★	周参見 景子 10:45~11:45 腰痛から始める 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 ★★★★★	小渡 亜沙美 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 伝えないのはほほほより楽し 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 ★★★★		美絵 ✿ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添うくつろぎ時間 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 リラクスクラスピラティス ★★	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 ★★		越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

6	7	8	9	10	11	12
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 ★★★★		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 体が冷たい人向けの 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 POP PILATES 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 伝えないのはほほほより楽し 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 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 毎月第2,4水曜日特別クラス 19:30~20:15 (45分) 寝れも寝られず！ 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 ★★★★	美絵 14:00~15:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	美絵 ✿ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添うくつろぎ時間 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 リラクスクラスピラティス ★★	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 ★★	美絵 15:30~16:30 体の歪みを整える 骨盤調整ヨガ ★★	越智 織恵 ✿ アロマ使用 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 ✿ 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 ★★★★		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 体が冷たい人向けの 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 ★★★★★	
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 伝えないのはほほほより楽し 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 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 ★★★★		美絵 ✿ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添うくつろぎ時間 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 リラクスクラスピラティス ★★	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 ★★		越智 織恵 18:00~19:00 陰陽ヨガ ★★★★

20	21	22	23	24	25	26
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 ★★★★		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 体が冷たい人向けの 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 ★★★★★	
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 伝えないのはほほほより楽し 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 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 毎月第2,4水曜日特別クラス 19:30~20:15 (45分) 寝れも寝られず！ 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 特別イベントクラス 14:00~15:00 Training with Elastiband* ※参加費別途 5,300円	美絵 ✿ アロマ使用 14:30~15:30 寄り添うくつろぎ時間 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 リラクスクラスピラティス ★★	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 ✿ アロマ使用 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	29	31	1	2
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 ★★★★	美絵 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★		
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 体が冷たい人向けの 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 ★★★★		
	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 伝えないのはほほほより楽し Harmony Yoga ♪ ★★★★	
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 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 ★★★★	
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 リラクスクラスピラティス ★★	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 ★★	