

# 2023年 4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>	<b>5名限定</b>	<b>女性限定クラス</b>	<b>キッズクラス</b>	<b>ストレッチボール</b>
アロマを使用するクラス <small>※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。</small>	先着5名様限定のクラス <small>※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。</small>	女性限定のクラス <small>※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。</small>	キッズ専用クラス <small>対象年齢 4歳～10歳まで</small>	ストレッチボールを利用するクラス <small>※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。</small>

## 運動量のめやす

<b>ほとんど動かないリラクスクラス</b> <small>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。</small>	<b>ゆっくり動くストレッチクラス</b> <small>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。</small>	<b>初心者でも参加できるベーシッククラス</b> <small>ヨガを始めたばかりの方や習慣化した方におすすめ。</small>	<b>程よい運動量でスッキリリフレッシュクラス</b> <small>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。</small>	<b>しっかり効かせるデトックスクラス</b> <small>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。</small>
--	--	--	--	--

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
					小渡 亜沙美	越智 織恵
					☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ
					越智 織恵	越智 織恵
					☀️ 10:30~11:30 ヴィンヤサフローヨガ (代講)	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー
					SHERRY	美絵
					🌈 13:30~14:30 ストレッチヨガ	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ
					SHERRY	美絵
					🌈 15:00~15:45 ポップピラティス POP PILATES (45min)	🌈 14:30~15:30 アロマセラピー

3	4	5	6	7	8	9
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	更科 有哉	越智 織恵
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ	☀️ 10:00~11:40 (100min) ① Sarashina Vinyasa ¥5,500	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	更科 あさこ	越智 織恵
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ	☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ	☀️ 12:00~13:30 (90min) ② 暮らしを彩る瞑想レシピ ¥4,400	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー
美絵	越智 織恵	WAKA	美絵	美絵	越智 織恵	美絵
🌙 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ	🌈 14:45~15:45 骨盤調整ヨガ (代講)	🌈 13:00~14:00 アロマセラピーヨガ	🌈 15:00~16:00 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	越智 織恵	美絵
🌙 19:30~20:30 肩甲骨ストレッチヨガ	🌙 21:00~22:00 リラクスクラス	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ	🌙 19:30~20:30 第1,3週目 ナイトピラティス	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~	🌈 16:30~17:30 7名限定 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	🌈 14:30~15:30 アロマセラピー

10	11	12	13	14	15	16
休講	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
ビルの修繕工事のため 9:00~17:00までの クラスを臨時休講と させていただきます。	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ
	WAKA	吉田 久実	越智 織恵	美絵	WAKA	越智 織恵
	🌈 14:30~15:30 (代講) 姿勢改善ヨガ	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ	☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝瞑想 WAKE UP YOGA	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	美絵	美絵
🌙 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ	🌈 15:30~16:30 第2,4週目 姿勢改善ローラーピラティス	🌈 13:00~14:00 アロマセラピーヨガ	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ヨガ (代講)	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	美絵	美絵
🌙 19:30~20:30 肩甲骨ストレッチヨガ	🌙 21:00~22:00 リラクスクラス	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ	🌙 19:30~20:30 第3,5週目 POP ピラティス	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~	🌈 14:30~15:30 骨盤調整ヨガ (代講)	🌈 14:30~15:30 アロマセラピー

17	18	19	20	21	22	23
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美		WAKA	小渡 亜沙美	SHERRY
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス		☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス	☀️ 9:00~10:00 エナジーヨガ (代講)
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	MIKI	美絵	WAKA	SHERRY
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ	☀️ 10:45~11:45 スイッチオンピラティス (代講)	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝瞑想 WAKE UP YOGA	☀️ 10:30~11:15 ポップピラティス (代講) POP PILATES (45min)
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	澄香	美絵
🌙 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ	🌈 15:30~16:30 第1,3週目 骨盤調整ヨガ	🌈 13:00~14:00 アロマセラピーヨガ	📝 14:00~15:00 チゲット消化+500円が必要となります。 Training with Elastiband® 先着 8名様限定	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
🌙 19:30~20:30 肩甲骨ストレッチヨガ	🌙 21:00~22:00 リラクスクラス	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ	🌙 19:30~20:30 第1,3週目 ナイトピラティス	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~	15:30~16:30 リラクスクラス	🌈 14:30~15:30 アロマセラピー

24	25	26	27	28	29	30
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30~10:30 はじめての パワーヨガ	☀️ 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ	☀️ 9:30~10:30 朝ヨガ	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス	☀️ 9:00~10:00 モーニングフローヨガ
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	WAKA	越智 織恵
☀️ 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ	☀️ 10:45~11:45 陰ヨガ	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝瞑想 WAKE UP YOGA	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	Orie (手芸WS)	美絵
🌙 18:00~19:00 骨盤調整ヨガ	🌙 19:30~20:30 ナイトフローヨガ	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ	🌈 15:30~16:30 第2,4週目 姿勢改善ローラーピラティス	🌈 13:00~14:00 アロマセラピーヨガ	📝 13:00~16:00 こちらは別料金のイベントとなります。 あなただけの作品を作る ニャンドゥティWS 🎨 ¥3,300 (材料費込み)	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵	越智 織恵	美絵
🌙 19:30~20:30 肩甲骨ストレッチヨガ	🌙 21:00~22:00 リラクスクラス	🌙 20:30~21:30 自力整体ヨガ	🌙 19:30~20:30 第2,4週目 POP ピラティス	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~	🔒 5名限定 18:00~19:00 (オンラインなし) 究極のリラックス なにもしないヨガ	🌈 14:30~15:30 アロマセラピー