

2023年 5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

アロマ使用	5名限定	女性限定クラス	キッズ専用クラス	ストレッチボール
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

★ ほとんど動かない リラクスクラス <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>	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス <small>運動が苦手な方やゆっくりにマイペースに 楽しみたい方におすすめ。</small>	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス <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>	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス <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>	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス <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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
高橋 日奈 9:30~10:30 はじめてのパワーヨガ ★★★★	吉田 久実 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	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 (代講) ★★★★	WAKA 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	WAKA 11:00~12:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	美絵 11:00~12:00 肩甲骨ストレッチヨガ (代講) ★★★★	美絵 11:00~12:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	越智 織恵 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30~19:20 (50分) 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 13:30~14:30 はじめてのピラティス ★★★★	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 13:00~14:00 ~初心者特別編~ 太陽礼拝 ★★★★	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00~22:00 リラクスクラス ★	美絵 15:00~16:00 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 15:00~16:00 リリースピラティス (代講) ★★	関谷 有佳里 14:30~15:30 アロマヨガ (代講) ★★	越智 織恵 14:30~15:30 (オンラインなし) 究極のリリースピラティス なにもしないヨガ ★	美絵 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

8	9	10	11	12	13	14
高橋 日奈 9:30~10:30 はじめてのパワーヨガ ★★★★	吉田 久実 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	WAKA 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45~11:45 陰ヨガ ★	美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	越智 織恵 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30~19:20 (50分) 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	永岡 明菜 14:45~15:45 第24回目 姿勢改善ローラーピラティス ★★★★	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	Kengo Nomura 13:00~15:00 (オンラインなし) セロトニンヨガWS class.1【理解を深める座学】 ¥5,500~ (¥8500POFF)	美絵 13:30~14:30 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00~22:00 リラクスクラス ★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第24回目 POP ピラティス ★★★★★	小渡 亜沙美 20:00~21:30 リセットピラティス (代講) ~90分特別編~ ★★★★	Kengo Nomura 15:30~17:30 (オンラインなし) セロトニンヨガWS class.2【体験する実践】 ¥5,500~ (¥8500POFF)	美絵 15:00~16:00 アロマセラピーヨガ ★★

15	16	17	18	19	20	21
高橋 日奈 9:30~10:30 はじめてのパワーヨガ ★★★★	吉田 久実 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵	WAKA 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	SHERRY 11:00~12:30 (代講) POPピラティス&ケアヨガ ~90分特別編~ ★★★★	美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	越智 織恵 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30~19:20 (50分) 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	永岡 明菜 15:30~16:30 第13回目 骨盤調整ヨガ ★★★★	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	SHERRY 13:30~14:15 ポップピラティス POP PILATES (45min) ★★★★	美絵 13:30~14:30 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00~22:00 リラクスクラス ★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第13回目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	SHERRY 14:30~15:30 ストレッチヨガ ★★★★	美絵 15:00~16:00 アロマセラピーヨガ ★★

22	23	24	25	26	27	28
高橋 日奈 9:30~10:30 はじめてのパワーヨガ ★★★★	吉田 久実 10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特別編~ ★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	WAKA 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	SHERRY 10:45~11:45 陰ヨガ ★	美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	WAKA 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	越智 織恵 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	越智 織恵 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	永岡 明菜 15:30~16:30 第24回目 姿勢改善ローラーピラティス ★★★★	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	澄香 14:00~15:00 Training with Elastiband® 先着 8名様限定 ★★★★	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00~22:00 リラクスクラス ★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第24回目 POP ピラティス ★★★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	澄香 15:30~16:30 リラクスクラス ★	美絵 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

29	30	31	1	2	3	4
吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ (代講) ★★★★	WAKA 10:00~11:30 姿勢改善ヨガ (代講) ★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★				
吉田 久実 10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	越智 織恵 13:30~14:30 (代講) 究極の体調回復と最高の睡眠 ディープリラゼーションヨガ ★				
美絵 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	越智 織恵 19:30~20:30 ナイトフローヨガ ★★★★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★				
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00~22:00 リラクスクラス ★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★				