

2023年 7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 リラクスクラ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>ヨガを始めたいばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。</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	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1	2
					小波 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 ★★★★
					WAKA	越智 織恵
					10:30~11:30 最高の体験ができる 瞑想系 WAKE UP YOGA ★★★★	10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
					SHERRY	美絵
					13:30~14:15 ポップピラティス POP PILATES (45min) ★★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
					SHERRY	美絵
					14:30~15:30 ストレッチヨガ ★★★★	14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

3	4	5	6	7	8	9
吉田 久実	吉田 久実	小波 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小波 亜沙美	越智 織恵
9:30~10:30 リフレッシュヨガ (代講) ★★★★	10:00~11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ~90分特設編~ ★★★★	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 軸ヨガ ★★★★	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	小波 亜沙美	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 ストレッチボールピラティス ★★	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	澄香	美絵
18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	19:30~20:30 リラクスクラス ★	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	15:30~16:30 第1,3,5週目 骨盤調整ヨガ ★★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	15:30~16:30 ヨガトレ (代講) ★★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★★	20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	19:30~20:30 ナイトピラティス ★★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特設編~ ★★★★	こちらが特別企画のイベントとなります。 19:30~21:00 (オンラインなし) 夏の夜のキャンドルヨガ ~90分特設編~ ★★★★ <small>チケット限定・限定・キャンセル代3500円 チケット消化なしキャンセル代付プラン4000円</small>	14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

10	11	12	13	14	15	16
高橋 日奈	吉田 久実	小波 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小波 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分特設編~ ★★★★	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 軸ヨガ ★★★★	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 最高の体験ができる 瞑想系 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	越智 織恵	美絵
18:30~19:20 (50分) 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:30~20:30 リラクスクラス ★	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	15:30~16:30 第1,3,5週目 姿勢改善ローラーピラティス ★★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	13:00~14:00 陰ヨガ ~瞑想としながらゆるやかな意識~ ★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 織恵	越智 織恵	美絵
19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★★	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分特設編~ ★★★★	5名限定 14:30~15:30 (オンラインなし) 季節のヨガ なにもしいヨガ ★	14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

17	18	19	20	21	22	23
高橋 日奈	吉田 久実	小波 亜沙美		WAKA	小波 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分特設編~ ★★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★		9:30~10:30 軸ヨガ ★★★★	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 ★★★★
高橋 日奈	宮崎 尚子	吉田 久実	SHERRY	美絵	WAKA	越智 織恵
10:45~11:45 緩めるストレッチヨガ (代講) ★★	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 ★★★★	11:00~12:00 チャレンジヨガ (代講) ★★★★	10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	10:30~11:30 最高の体験ができる 瞑想系 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	美絵	永岡 明菜	美絵	澄香	美絵
14:00~15:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:30~20:30 リラクスクラス ★	19:00~20:00 腸活ヨガ (代講) ★★★★	15:30~16:30 第1,3,5週目 骨盤調整ヨガ ★★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	14:00~15:00 Training with Elastiband® 高橋 日奈 特設編 ★★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
15:30~16:30 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★★	20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	19:30~20:30 第2,4週目 ナイトピラティス ★★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特設編~ ★★★★	15:30~16:30 リラクスクラス ★★	14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

24	25	26	27	28	29	30
高橋 日奈	吉田 久実	小波 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小波 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分特設編~ ★★★★	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 軸ヨガ ★★★★	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 最高の体験ができる 瞑想系 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	美絵	WAKA	おりえ&あさみ	美絵
18:30~19:20 骨盤調整ヨガ ★★★★	19:30~20:30 リラクスクラス ★	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	14:45~15:45 骨盤調整ヨガ (代講) ★★★★	14:00~15:00 Harmony YOGA (代講) ★★★★	こちらが特別企画のイベントとなります。 13:00~16:00 手作りセラピーボールでリリース ¥6600 (税込・材料含む)	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 織恵		美絵
19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★★	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分特設編~ ★★★★		14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

31	1	2	3	4	5	6
高橋 日奈						
9:30~10:30 はじめての パワーヨガ ★★★★						
吉田 久実						
10:45~11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★						
美絵						
18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★						
美絵						
19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★						