






# 2023年 6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>★</b> 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>	<b>★★</b> 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>	<b>★★★</b> 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>	<b>★★★★</b> 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>	<b>★★★★★</b> 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
29	30	31	1	2	3	4
			越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
			☀️ 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 ★★★★
			越智 織恵	美絵	WAKA	越智 織恵
			☀️ 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 朝習慣 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
				永岡 明菜	美絵	SHERRY
			☀️ 15:30~16:30 第1.3週目 骨盤調整ヨガ ★★★★	☀️ 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	☀️ 13:30~14:15 ポップピラティス POP PLATES (45min) ★★★★	☀️ 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
			小渡 亜沙美	越智 織恵	SHERRY	美絵
			🌙 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~ ★★★★	☀️ 14:30~15:30 ストレッチヨガ ★★★★	🌙 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★ <small>※ アロマ使用</small>

5	6	7	8	9	10	11
吉田 久実	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 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 朝習慣 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
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 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 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	☀️ 13:00~14:00 腸活ヨガ (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
🌙 19:45~20:45 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~ ★★★★	☀️ 14:30~15:30 骨盤リラクスクラス (代講) ★★	🌙 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★ <small>※ アロマ使用</small>

12	13	14	15	16	17	18
高橋 日奈	吉田 久実	小渡 亜沙美		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 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	宮崎 尚子	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 (代講) 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	☀️ 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	☀️ 10:30~11:30 最高の体調を作る 朝習慣 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 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 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 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	☀️ 13:00~14:00 基礎から学ぶ太陽礼拝 ★★★★	☀️ 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
🌙 19:45~20:45 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~ ★★★★	☀️ 14:30~15:30 5名限定 実地のリストライティング なにもしないヨガ ★	🌙 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★ <small>※ アロマ使用</small>

19	20	21	22	23	24	25
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 朝習慣 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	澄香	美絵
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 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 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 14:00~15:00 ネット消化+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
🌙 19:45~20:45 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~ ★★★★	🌙 15:30~16:30 リラクスクラス ★★	🌙 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★ <small>※ アロマ使用</small>

26	27	28	29	30	1	2
吉田 久実	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA		
☀️ 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 ★★★★		
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵		
☀️ 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 ★★★★		
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵		
🌙 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 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 リンパヨガ ★★★★	☀️ 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★		
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵		
🌙 19:45~20:45 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 ストレッチボールピラティス ★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★		