

# 2023年 8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

<b>アロマ使用</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>	<b>人数限定</b> 人数限定のクラス（先着順） <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>	<b>女性限定クラス</b> 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>	<b>キッズクラス</b> キッズ専用クラス <small>対象年齢 5歳～8歳まで</small>	<b>ストレッチボール</b> 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 ゆっくりリマイペースに 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 習慣化したい方におすすめ。</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 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	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 9:30~11:00 ヴィンヤサ&リストラティブ ～90分特別編～ ★★★★	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 ★★★★	永岡 明菜 9:00~10:00 モーニングフローヨガ（代講） ★★★★
	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 ★★★		美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	WAKA 10:30~11:30 WAKE UP YOGA ★★★★	永岡 明菜 10:30~11:30 姿勢改善ローラーピラティス （代講） ★★★
	越智 織恵 19:30~20:30 リラックスヨガ ★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	永岡 明菜 15:30~16:30 第3.3週目 骨盤調整ヨガ ★★★	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	越智 織恵 13:00~14:00 ディープリラクゼーション ★	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
	越智 織恵 21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第3.3週目 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～ ★★★★	越智 織恵 14:30~15:30 （オンラインなし） 夜間のリストラティブ なにもしないヨガ ★	美絵 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

7	8	9	10	11	12	13
吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ（代講） ★★★★	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 ★★★★	<h2>夏季休業</h2>	
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 ★★★		
美絵 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ（50min） ★★★	越智 織恵 19:30~20:30 リラックスヨガ ★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	美絵 14:45~15:45 骨盤調整ヨガ ★★★	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★		
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	越智 織恵 21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	SHERRY 19:30~20:30 ポップピラティス（代講） POP PLATES（50min） ★★★★	越智 織恵 14:30~16:00 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		
SHIHO キッズクラス 16:00~17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						

14	15	16	17	18	19	20
<h2>夏季休業</h2> <p>誠に勝手ながら、 当スタジオでは下記日程を夏季休業とさせていただきます。</p> <p><b>2023年8月12日(土) ～ 8月17日(木)</b></p> <p>休業期間中にいただいたお問合せについては、 8月18日(金)以降に順次回答させていただきます。 皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解の程をお願い申し上げます。</p> <p>—— カスタマーサポート —— オペレーター応答時間（公式LINE） 月～金（祝日を除く） AM10:00～PM5:00</p>				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 ★★★★
				美絵 10:45~11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	WAKA 10:30~11:30 新編の体幹を育てる 朝ヨガ WAKE UP YOGA ★★★★	越智 織恵 10:30~11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
				越智 織恵 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 PLATES（45min） ★★★★	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
				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 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★

21	22	23	24	25	26	27
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 ★★★	小渡 亜沙美 10:30~11:30 ストレッチボール ピラティス （代講） ★★★	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 リラックスヨガ ★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	美絵 15:30~16:30 第2.4週目 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 ★★★	小渡 亜沙美 14:00~15:00 Training with Elastiband® （代講） ★★★★	越智 織恵 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 陰陽ヨガ ★★★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第2.4週目 POP ピラティス ★★★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	小渡 亜沙美 15:30~16:30 リラックスヨガ ★★	越智 織恵 14:30~15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO キッズクラス 16:00~17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						

28	29	30	31	1	2	3
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 ★★★★			
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 18:30~19:20 骨盤調整ヨガ（50min） ★★★	越智 織恵 19:30~20:30 リラックスヨガ ★	WAKA 19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	美絵 15:30~16:30 リンパヨガ ★★			
美絵 19:45~20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	越智 織恵 21:00~22:00 陰陽ヨガ ★★★	美絵 20:30~21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 ストレッチボールピラティス ★★			
SHIHO キッズクラス 16:00~17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						