

# 2023年 9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>人数限定のクラス (先着順)</b>	<b>女性限定のクラス</b>	<b>キッズ専用クラス</b>	<b>ストレッチボールを利用するクラス</b>
アロマを使用するクラス <small>※アレルギーマスクがある場合は事前にお申し付けください。</small>	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>	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 5歳～8歳まで 4歳のお子様の場合はご相談ください。</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 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
				WAKA	小渡 亜沙美	越智 織恵
				☀️ 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 ★★★★
				美絵	WAKA	越智 織恵
				☀️ 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★★	☀️ 10:30-11:30 最高の体調を作る 朝ヨガ WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチフロー ★★★★
				🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 13:00-14:00 陰陽ヨガ ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
				越智 織恵	越智 織恵	美絵
				🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ★★★★	🌙 14:30-15:30 (オンラインなし) 究極のリストラップ なにもしないヨガ ★	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

4	5	6	7	8	9	10
吉田 久実	澄香	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 ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 朝ヨガ 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	SHERRY	美絵
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 15:30-16:30 第13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 (オンラインなし) ポップピラティス POP-PIRATES (60min) ★★★★	🌈 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	SHERRY	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13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 ★★
SHIHO					澄香	
<b>キッズクラス</b> 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで					【特別コミュニティクラス】 🌙 19:00-20:00 (オンラインなし) キャンドル瞑想と ゆっくりヨガ 👉 前回参加者対象	

11	12	13	14	15	16	17
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 ★★★★	
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	小渡 亜沙美	
☀️ 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 ★★★★	<b>ストレッチボール</b> ☀️ 10:30-11:30 ストレッチボールピラティス (代講) ★★	
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	SHERRY	美絵
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	<b>ストレッチボール</b> 🌈 15:30-16:30 第14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 ★★★★	🌈 13:30-14:30 エナジーヨガ (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	SHERRY	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14週目 POPピラティス ★★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 15:00-16:00 ヒーリングヨガ(代講) ★★	<b>アロマ使用</b> 🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO						
<b>キッズクラス</b> 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						

18	19	20	21	22	23	24
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美		WAKA	小渡 亜沙美	NORIKO
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 ★★★★	☀️ 10:30-11:30 *Iriestyleエイジレスヨガ 参加無料 デモレッスン
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実		美絵	WAKA	
☀️ 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 骨盤調整ヨガ ★★★★	☀️ 10:30-11:30 最高の体調を作る 朝ヨガ WAKE UP YOGA ★★★★	
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	澄香	美絵
🌈 13:30-14:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 15:30-16:30 第15週目 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	📄 ネット消化+500円が必要となります。 🌙 14:00-15:00 Training with Elastiband* ※ 8名限定 ★★★★	🌈 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
🌈 14:45-15:45 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15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 リラクソヨガ ★★	<b>アロマ使用</b> 🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO						
<b>キッズクラス</b> 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						

25	26	27	28	29	30	1
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小渡 亜沙美	
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 ★★★★	
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	WAKA	
☀️ 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 朝ヨガ WAKE UP YOGA ★★★★	
美絵	越智 織恵	WAKA	永岡 明菜	美絵	美絵	
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	<b>ストレッチボール</b> 🌈 15:30-16:30 第16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 肩甲骨ストレッチヨガ (代講) ★★★★	
美絵	越智 織恵	美絵	小渡 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16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 (月礼拝) (代講) ★★★★	
SHIHO						
<b>キッズクラス</b> 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						