

# 2023年 10月 LESSON SCHEDULE

## 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>※アレルギーマッチ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ことがございます。</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 4歳のお子様の場合はご相談ください。</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 リラックスクラス <small>疲れが溜まっている方や運動不足で悩んでいる方 リラクゼーションがおすすめです。</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や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
25	26	27	28	29	30	1
						越智 織恵
						☀️ 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
						越智 織恵
						☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチボール ★★★★
						美絵
						🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ Basic ★★★★
						美絵
						🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★★★

2	3	4	5	6	7	8
吉田 久実	澄香	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 ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 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 最高の体幹を育む 特設編 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチボール ★★★★
美絵		WAKA	美絵	美絵	越智 織恵	美絵
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★		🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 14:45-15:45 自力整体ヨガ Basic ★★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 13:00-14:00 基礎から学ぶフリンヤサヨガ Basic ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ Basic ★★★★
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 ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 自力整体 ナイトピラティス ★★★★	🌙 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） 夜間のリラクゼーション アロマセラピー なにもしないヨガ ★	🌈 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						

9	10	11	12	13	14	15
越智 織恵	澄香	小波 亜沙美	越智 織恵	WAKA	小波 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ （代講） ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 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	宮崎 尚子	MIKI	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 織恵
☀️ 10:45-11:45 陰ヨガ（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 アクティブピラティス（代講） ★★★★	☀️ 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 （代講） ★★★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチボール ★★★★
美絵	越智 織恵	WAKA	美絵	美絵		美絵
🌙 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 14:45-15:45 自力整体ヨガ Basic ★★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★		🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ Basic ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小波 亜沙美	越智 織恵		美絵
🌙 14:30-15:30 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 21:00-22:00 リラックスヨガ ★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 自力整体 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 ★★★★
SHIHO						
キッズクラス 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						

16	17	18	19	20	21	22
吉田 久実	吉田 久実	小波 亜沙美	越智 織恵	WAKA	越智 織恵	越智 織恵
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 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 朝ヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 基礎から学ぶフリンヤサヨガ Basic ★★★★	☀️ 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 最高の体幹を育む 特設編 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチボール ★★★★
美絵	越智 織恵	WAKA	美絵	美絵	SHERRY	美絵
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラックスヨガ ★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 14:45-15:45 自力整体ヨガ Basic ★★★★	🌈 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 POPPIKATES GIGAS ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ Basic ★★★★
美絵	越智 織恵	美絵	小波 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 自力整体 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★	🌈 14:30-15:30 ヒーリングヨガ ★★★★	🌈 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						

23	24	25	26	27	28	29
吉田 久実	澄香	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 ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 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 最高の体幹を育む 特設編 WAKE UP YOGA ★★★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチボール ★★★★
美絵	越智 織恵	WAKA	美絵	美絵	澄香	美絵
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★	🌈 14:45-15:45 自力整体ヨガ Basic ★★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	📄 ネット配信+100%の必要となります。 🌈 14:00-15:00 Training with Elastiband® ★ 5名限定 ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ Basic ★★★★
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 リラックスヨガ ★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 自力整体 ストレッチボールピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★	🌈 15:30-16:30 リラックスヨガ ★★★★	🌈 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						

30	31	1	2	3	4	5
吉田 久実	澄香					
☀️ 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分特設編～ ★★★★					
吉田 久実	宮崎 尚子					
☀️ 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 ★★★★					
美絵	越智 織恵					
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラックスヨガ ★					
美絵	越智 織恵					
🌙 19:45-20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 21:00-22:00 陰陽ヨガ ★★★★					
SHIHO						
キッズクラス 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						