

2023年 11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 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> | 人数限定 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> | 女性限定クラス 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> | キッズクラス 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 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 ゆっくりリサイズペースに 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 30 | 火 31 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 | 日 5 |
|---------|---------|------------------------------------|--|---|---|--|
| | | 小波 亜沙美 | 越智 織恵 | WAKA | 小波 亜沙美 | 服部 香 |
| | | ☀️ 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 コンディショニングヨガ (代講) ★★★ |
| | | 吉田 久実 | 越智 織恵 | 桶内 紀子 | WAKA | 服部 香 |
| | | 🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★ | ☀️ 10:45-11:45 陰ヨガ ★ | ☀️ 10:45-11:45 Prieststyleエイジレスヨガ (代講) ★★★★ | ☀️ 10:30-11:30 最高の体験をやる朝ヨガ WAKE UP YOGA ★★★★ | ☀️ 10:30-11:30 自律神経リラクスクラス (代講) ★★ |
| | | WAKA | 松山 夏菜 | 松山 夏菜 | 澄香 | 美絵 |
| | | 🌙 19:00-20:00 姿勢改善ヨガ ★★★★ | 🌈 14:00-15:00 第1.3.5週目 姿勢改善ピラティス ★★★★ | 🌈 13:00-14:00 姿勢改善ピラティス (代講) ★★★★ | 🌈 13:00-14:00 ヨガトレ60 (代講) ★★★★ | 🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★ |
| | | 美絵 | 小波 亜沙美 | 松山 夏菜 | 澄香 | 美絵 |
| | | 🌙 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 ★★★★ | 🌈 14:30-15:30 YOGA MOVE (代講) ★★★★ | 🌈 14:30-15:30 6~8月~2&3月分 (代講) ★★ | 🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★ |

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| 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 最高の体験をやる朝ヨガ 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 | 松山 夏菜 | 美絵 | SHERRY | 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 ★★★★ | 🌈 14:00-15:00 第2.4週目 YOGA MOVE ★★★★ | 🌈 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 POPPILETES (45min) ★★★★ | 🌈 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 | SHERRY | 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 | | | | | | |

| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| 吉田 久実 | 澄香 | 小波 亜沙美 | 美絵 | WAKA | 吉田 久実 | 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 朝ヨガ (代講) ★★★★ | ☀️ 9:30-10:30 朝ヨガ ★★★★ | ☀️ 9:00-10:00 リフレッシュヨガ (代講) ★★★★ | ☀️ 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 | 美絵 | 美絵 | 吉田 久実 | 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 肩甲骨ストレッチヨガ (代講) ★★★ | ☀️ 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★ | ☀️ 10:30-11:30 ストレッチフローヨガ (代講) ★★★ | ☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★ |
| 美絵 | 越智 織恵 | WAKA | 松山 夏菜 | 美絵 | 越智 織恵 | 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 ★★★★ | 🌈 14:00-15:00 第1.3.5週目 姿勢改善ピラティス ★★★★ | 🌈 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 ★★★ |
| 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1.3週目 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 (オンラインなし) 最新のピラティス なにもないヨガ ★ | 🌈 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 | | | | | | |

| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|--|------------------------------------|--|--|---|--|
| 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 最高の体験をやる朝ヨガ 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 | 松山 夏菜 | 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 ★★★★ | 🌈 14:00-15:00 第2週目 YOGA MOVE ★★★★ | 🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★ | 📄 ネット配信・100%の必要となく 14:00-15:00 Training with Elastiband® 先着8名様まで ★★★★ | 🌈 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 リラクスクラス ★ | 🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★ | ストレッチボール 🌙 19:30-20:30 第2週目 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 リラクスクラス ★★ | 🌈 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 | | | | | | |

| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
|---|--|------------------------------------|--|---|---|---|
| 吉田 久実 | 澄香 | 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 ★★★★ | | | |
| 吉田 久実 | 宮崎 尚子 | 吉田 久実 | 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 ★ | | | |
| 美絵 | 越智 織恵 | WAKA | 松山 夏菜 | | | |
| 🌙 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 ★★★★ | 🌈 14:00-15:00 第1.3.5週目 姿勢改善ピラティス ★★★★ | | | |
| 美絵 | 越智 織恵 | 美絵 | 小波 亜沙美 | | | |
| 🌙 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2.5週目 POP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 | | | | | | |