

2023年 12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場合がございます。</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 ゆっくりにペースに 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 27 | 火 28 | 水 29 | 木 30 | 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 最高の体験を作る 朝ヨガ WAKE UP YOGA ★★★★ | ☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★ |
| | | | | 美絵 | 服部 香 | 美絵 |
| | | | | 🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★ | 🌈 13:00-14:00 コンディショニングヨガ (代講) ★★★★ | 🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★ |
| | | | | 越智 織恵 | 服部 香 | 美絵 |
| | | | | 🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★ | 🌈 14:30-15:30 自律神経リラクスクラス (代講) ★★ | 🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★ |
| | | | | | | |

| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 吉田 久美 | 澄香 | 小渡 亜沙美 | 越智 織恵 | WAKA | 福内 紀子 | 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 エイジレスヨガ×腫トレ (代講) ★ | ☀️ 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★ |
| 吉田 久美 | 宮崎 尚子 | 吉田 久美 | 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 | 松山 夏菜 | 美絵 | 久保 友里恵 | 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 ★★★★ | 🌈 15:00-16:00 第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 スローモーニングフローヨガ (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 | 久保 友里恵 | 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分特設編～ ★★★★ | 🌈 14:30-15:30 ディープリラクスクラス (代講) ★★ | 🌈 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 | | | | | | |

| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 吉田 久美 | 澄香 | 小渡 亜沙美 | 越智 織恵 | WAKA | 服部 香 | 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 コンディショニングヨガ (代講) ★★★★ | ☀️ 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★ |
| 吉田 久美 | 宮崎 尚子 | 吉田 久美 | 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 | 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 ★★★★ | 🌈 15:00-16:00 第2.4週目 YOGA MOVE ★★★★ | 🌈 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 陰陽ヨガ ★★★★ | 🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★ | 🌙 19:30-20:30 第2.2週目 POPピラティス ★★★★★ | 🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★ | 人数限定 🌈 14:30-15:30 (オンラインなし) 最新のピラティス 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 | | | | | | |

| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 吉田 久美 | 澄香 | 小渡 亜沙美 | 美絵 | 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 リフレッシュピラティス ★★★★ | ☀️ 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★ |
| 吉田 久美 | 宮崎 尚子 | 吉田 久美 | 美絵 | 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 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 最高の体験を作る 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 | 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 ★★★★ | 🌈 15:00-16:00 第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 ★★★★ | <small>ネット予約は、500円が必要となります。</small> 🌈 14:00-15:00 Training with Elastiband® 糸 糸 糸 糸 糸 ★★★★ | 🌈 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3.3週目 ナイトピラティス ★★★★ | 🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★ | 🌈 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 | | | | | | |

| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 吉田 久美 | 澄香 | 小渡 亜沙美 | 越智 織恵 | <p style="text-align: center;">\ Information /</p> <h2 style="text-align: center;">年末年始休業のお知らせ</h2> <p>いつもヨガスタジオニマをご愛顧賜り誠にありがとうございます。 年末年始の営業について下記のとおり休業日とさせていただきます。 今年も残り僅かですがヨガとピラティスで心と身体を整えて 良い年末をお過ごしください。</p> <p style="text-align: center;">■年末年始休業日 2023年12月29日～2024年01月05日</p> <p>01月06日より通常営業を開始いたします。 お問い合わせにつきましては 01月06日以降でご連絡させていただきます。</p> <p style="text-align: right;">Happy holidays. 🎁</p> | | |
| ☀️ 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 ★★★★ | ☀️ 9:30-11:00 太陽礼拝 ～90分特設編～ ★★★★ | | | |
| 吉田 久美 | 宮崎 尚子 | 吉田 久美 | 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 ★★★★ | ☀️ 11:15-12:15 ゆだねるヨガ ～ヨガとピラティスラップアップ～ ★ | | | |
| 美絵 | 越智 織恵 | WAKA | | | | |
| 🌙 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 ★★★★ | | | | |
| 美絵 | 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 ★★★★ | | | | |
| SHIHO | | | | | | |
| キッズクラス 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで | | | | | | |