

# 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

<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 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>	<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 ゆっくりにペースに 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 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	小波 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	小波 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3.3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	小波 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						
🌈 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	小波 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3.4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2.3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 (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						
🌈 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	小波 亜沙美	美絵	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 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® 先着順限定 ★★★★	🌈 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 ★★★★	🌙 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～ ★★★★	🌈 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						
🌈 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 ★★★★	☀️ 9:30-11:00 太陽礼拝 ★★★★			
吉田 久美	宮崎 尚子	吉田 久美	越智 織恵	<p style="text-align: center;">\ Information /</p> <h3 style="text-align: center;">年末年始休業のお知らせ</h3> <p>いつもヨガスタジオニー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>		
☀️ 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 ゆたねるヨガ ～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						
🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						