

2024年 1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	名限定	女性限定クラス	キッズクラス	ストレッチポール
アロマを使用するクラス ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	人数限定のクラス（先着順） ※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。	女性限定のクラス ※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。	キッズ専用クラス ※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。	ストレッチポールを利用するクラス ※オンラインでご受講の際はストレッチポールをご用意ください。

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラクスクラス 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。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 運動が苦手な方や ゆっくりリマイベースに 楽しみたい方におすすめ。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたばかりの方や 習慣化した方におすすめ。	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス 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。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 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。
--	--	--	---	--

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
<p>新年あけましておめでとうございます。 本年も引き続きヨガスタジオニーマを 宜しくお願い申し上げます。</p> <p>2024年もヨガで充実した生活を</p> <hr/> <p>年末年始休業 2023年12月29日～2024年1月5日</p>					小渡 亜沙美	越智 織恵
					☀️ 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 ★★★★
					服部 香	越智 織恵
					☀️ 10:30-11:30 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
					松山 夏菜	美絵
					🌈 15:00-16:00 姿勢改善ピラティス (代講) ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
		美絵	※ アロマ使用	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★		

8	9	10	11	12	13	14
店舗メンテナンス のため休講となります	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	服部 香	服部 香	越智 織恵
	☀️ 10:30-12:00 YOGA MOVE (代講) ★★★★	☀️ 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 マインドフルネスヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 マインドフルネスヨガ(代講) ★★★★	☀️ 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
	宮崎 尚子	吉田 久実	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
	🌈 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 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	松山 夏菜	美絵	越智 織恵	美絵
🌈 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクスクラス ★	🌙 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌈 15:00-16:00 ※1,3,5曜 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
🌈 15:30-16:30 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 ※2,4,6日 POP ピラティス ★★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特編～ ★★★★	 🌈 14:30-15:30 【オンラインなし】 美脚のリストアップ なにもしないヨガ ★	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

15	16	17	18	19	20	21
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	服部 香	小渡 亜沙美	吉田 久実
☀️ 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 マインドフルネスヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:00-10:00 ストレッチフローヨガ(代講) ★★★★
吉田 久実	松山 夏菜	吉田 久実	越智 織恵	美絵	服部 香	松山 夏菜
☀️ 10:45-11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	🌈 14:30-15:30 姿勢改善ピラティス (代講) ★★★★	🌈 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 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:30-11:30 姿勢改善ピラティス (代講) ★★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	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 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌈 15:00-16:00 ※1,3,5曜 姿勢改善ピラティス ★★★★	🌈 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 PILATES (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 リラクスクラス ★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 ※1,3,5日 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ★★★★	🌈 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						※ アロマ使用
 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

22	23	24	25	26	27	28
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	服部 香	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 マインドフルネスヨガ ★★★★	☀️ 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	服部 香	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 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	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 リラクスクラス ★	🌙 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌈 15:00-16:00 ※2,4,6日 YOGA MOVE ★★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 14:00-15:00 【オンラインなし】 Training with Elastiband* ※8,6,4,2曜 ★★★★★	🌈 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 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	 🌙 19:30-20:30 ※4,6日 ストレッチポールピラティス ★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特編～ ★★★★	🌈 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						※ アロマ使用
 🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

29	30	31	1	2	3	4
吉田 久実		小渡 亜沙美				
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★		☀️ 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★				
吉田 久実	宮崎 尚子	吉田 久実				
☀️ 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 ★★★★				
美絵	越智 織恵	久保 友里恵				
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★				
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 リラクスクラス ★	🌙 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						