

2024年 2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>※アレルゲン等がある場合は事前にお申し付けください。</small>	〇名限定 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>	ストレッチポール ストレッチポ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ポ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 リラック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 ゆっくりリマイペースに 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 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
			越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	服部 香 9:30-10:30 マインドフルネスヨガ ★★★	小渡 亜沙美 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
			越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	服部 香 10:30-11:30 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
			松山 夏菜 15:00-16:00 第1.3.5週目 姿勢改善ピラティス ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	SHERRY 13:30-14:15 (オンラインなし) ポップピラティス POP PILATES (45min) ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
			小渡 亜沙美 19:30-20:30 第3.5週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	SHERRY 14:30-15:30 ヒーリングヨガ ★★	アロマ使用 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

5	6	7	8	9	10	11
吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	服部 香 10:30-12:00 やさしいvinyasa (代講) ★★★	小渡 亜沙美 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	服部 香 9:30-10:30 マインドフルネスヨガ ★★★	小渡 亜沙美 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	SHERRY 10:00-10:45 (オンラインなし) ポップピラティス (代講) POP PILATES (45min) ★★★★
吉田 久実 10:45-11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	服部 香 10:30-11:30 ゆるヨガ ★★	SHERRY 11:00-12:00 ヒーリングヨガ (代講) ★★
美絵 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 リラクスクラス ★	久保 友里恵 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	松山 夏菜 15:00-16:00 第2.4週目 YOGA MOVE ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	松山 夏菜 15:00-16:00 プロップピラティス (代講) ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00-22:00 陰陽ヨガ ★★★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30-20:30 第2.5週目 POP ピラティス ★★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		アロマ使用 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						

12	13	14	15	16	17	18
松山 夏菜 9:00-10:00 姿勢改善ピラティス (代講) ★★★★	澄香 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★★★	小渡 亜沙美 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	永岡 明菜 9:30-10:30 モーニングフローヨガ(代講) ★★★★	服部 香 9:30-10:30 マインドフルネスヨガ ★★★	服部 香 9:00-10:00 マインドフルネスヨガ (代講) ★★★★	吉田 久実 9:00-10:00 リフレッシュヨガ (代講) ★★★★
松山 夏菜 10:30-11:30 YOGA MOVE (代講) ★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	永岡 明菜 10:45-11:45 ストレッチポール 姿勢改善ローラーピラティス(代講) ★★★★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	服部 香 10:30-11:30 ゆるヨガ ★★	吉田 久実 10:30-11:30 ストレッチフローヨガ (代講) ★★★★
美絵 13:30-14:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	久保 友里恵 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	松山 夏菜 15:00-16:00 第1.3.5週目 姿勢改善ピラティス ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	スタジオ メンテナンス日	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵 15:00-16:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00-22:00 リラクスクラス ★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 19:30-20:30 第3.5週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		アロマ使用 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

19	20	21	22	23	24	25
吉田 久実 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	澄香 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★★★	小渡 亜沙美 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	服部 香 9:30-10:30 マインドフルネスヨガ ★★★	服部 香 9:00-10:00 マインドフルネスヨガ (代講) ★★★★	越智 織恵 9:00-10:00 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:45-11:45 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★	美絵 10:45-11:45 骨盤調整ヨガ ★★★	服部 香 10:30-11:30 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 リラクスクラス ★	久保 友里恵 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	松山 夏菜 15:00-16:00 第2.4週目 YOGA MOVE ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	澄香 14:00-15:00 先着 8名様限定 Pilates&Training with Elastiband* ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 21:00-22:00 陰陽ヨガ ★★★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	永岡 明菜 19:30-20:30 ストレッチポール 姿勢改善ローラーピラティス(代講) ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	澄香 15:30-16:30 リラクスクラス ★★	アロマ使用 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						

26	27	28	29	1	2	3
松山 夏菜 9:00-10:00 姿勢改善ピラティス (代講) ★★★★	澄香 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★★★	吉田 久実 10:00-11:30 リフレッシュ＆リリースヨガ ～90分特別編～ (代講) ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★			
松山 夏菜 10:15-11:15 YOGA MOVE (代講) ★★★★	宮崎 尚子 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 10:45-11:45 陰ヨガ ★			
美絵 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	服部 香 19:30-20:30 ナイトフローヨガ (代講) ★★★★	久保 友里恵 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	松山 夏菜 15:00-16:00 第1.3.5週目 姿勢改善ピラティス ★★★★			
美絵 19:45-20:45 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	服部 香 21:00-22:00 ゆるヨガ(代講) ★★	美絵 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 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						