

2024年 4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異なりますので、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 リラクスクラスにおすすめ。</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 気持ちいい汗をかきたい方 効果を出したい方におすすめ。</small>
---	--	--	---	--

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
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分特約編 ★★★★	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 ★★★★	久保 友里恵 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50-11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	越智 織恵 14:30-15:30 (オンラインなし) 究極のストレッチアップ なにもしないヨガ (代講) ★	美絵 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 10:20-11:20 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 リラクスクラス ★	松山 夏菜 19:00-20:00 ローラーピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 14:00-15:00 陰陽ヨガ(代講) ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 20:50-21:50 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30-20:30 第1,3週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ -90分特約編- ★★★★	越智 織恵 15:20-16:20 (オンラインなし) 究極のストレッチアップ なにもしないヨガ (代講) ★	美絵 14:20-15:20 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						

8	9	10	11	12	13	14
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分特約編 ★★★★	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 ★★★★	久保 友里恵 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50-11:50 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 ★★★★	美絵 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 10:20-11:20 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 19:00-20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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 POPPILES (45min) ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 20:50-21:50 リラクスクラス ★	松山 夏菜 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30-20:30 第2,4週目 POP ピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ -90分特約編- ★★★★	SHERRY 14:35-15:35 ヒーリングヨガ ★★	美絵 14:20-15:20 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						

15	16	17	18	19	20	21
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分特約編 ★★★★	小渡 亜沙美 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★	服部 香 9:30-10:30 マインドフルネスヨガ (代講) ★★★★	久保 友里恵 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50-11:50 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 ★★★★	美絵 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	服部 香 10:50-11:50 ゆるヨガ(代講) ★★	美絵 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 10:20-11:20 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 リラクスクラス ★	松山 夏菜 19:00-20:00 ローラーピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	久保 友里恵 13:00-14:00 デトックスフロー (代講) ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 20:50-21:50 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30-20:30 第1,3週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ -90分特約編- ★★★★	久保 友里恵 14:20-15:20 ディープリラクスクラス(代講) ★★	美絵 14:20-15:20 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						

22	23	24	25	26	27	28
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分特約編 ★★★★	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 ★★★★	久保 友里恵 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50-11:50 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 ★★★★	美絵 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 10:20-11:20 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 19:00-20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	澄香 14:00-15:00 Pilates&Training with Elastiband® ★★★★	美絵 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 20:50-21:50 リラクスクラス ★	松山 夏菜 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30-20:30 第2週目 ストレッチポールピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00-21:30 整う夜ヨガ -90分特約編- ★★★★	澄香 15:20-16:20 リラクスクラス ★★	美絵 14:20-15:20 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						

29	30	1	2	3	4	5
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分特約編 ★★★★					
松山 夏菜 10:20-11:20 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 ★★★★					
美絵 13:30-14:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30-20:30 リラクスクラス ★					
美絵 14:50-15:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 20:50-21:50 陰陽ヨガ ★★★★					
SHIHO 16:00-17:00 キッズダンス 5歳~8歳まで						