

2024年 3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	キッズ専用クラス	ストレッチポール
アロマを使用するクラス ※アレルギーマスク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場合がございます。	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 習慣化したい方におすすめ。	★★★★ 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 ドゥックスクラス 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 26	火 27	水 28	木 29	金 1	土 2	日 3
				服部 香	小渡 亜沙美	越智 織恵
				☀️ 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 ★★★★
				服部 香	服部 香	越智 織恵
				☀️ 10:45-11:45 ゆるヨガ(代講) ★★	☀️ 10:30-11:30 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:30-11:30 陰陽ヨガ ストレッチムフー ★★★★
				久保 友里恵	SHERRY	美絵
				🌈 13:00-14:00 スローモーションフローヨガ (代講) ★★★★	🌈 13:30-14:15 ポップピラティス POP PLATES (50min) ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
				越智 織恵	SHERRY	美絵
				🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 14:30-15:30 ヒーリングヨガ ★★	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★

4	5	6	7	8	9	10
吉田 久実	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵	服部 香	小渡 亜沙美	松山 夏菜
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 10:30-12:00 季節のヨガ(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 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 10:00-11:00 プロップピラティス (代講) ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	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 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 ★★	☀️ 11:30-12:30 第24週 YOGA MOVE(代講) ★★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	松山 夏菜	美絵		美絵
🌙 18:30-19:20 骨盤調整ヨガ (50min) ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラククスヨガ ★	🌙 19:00-20:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌈 15:00-16:00 第13週 姿勢改善ピラティス ★★★★	🌈 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	🌈 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		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13週 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO						
キッズ専用						
🌈 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 久実	澄香	吉田 久実	越智 織恵	服部 香	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分特別編～ ★★★★	☀️ 10:00-11:30 リフレッシュ & リリースヨガ ～90分特別編～ (代講) ★★★★	☀️ 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 ★★★★
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 ストレッチムフー ★★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	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 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 第14週 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 リラククスヨガ ★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 第13週 POP ピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	5名限定 🌈 14:30-15:30 (オンラインなし) 季節のヨガ(代講) なにもしないヨガ ★	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO						
キッズ専用						
🌈 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分特別編～ ★★★★	☀️ 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	美絵	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 ★★★★	☀️ 11:00-12:00 自力整体ヨガ ★★★★	☀️ 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 ストレッチムフー ★★★★
美絵	越智 織恵	吉田 久実	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 リラククスヨガ ★	🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	🌈 15:00-16:00 第15週 姿勢改善ピラティス ★★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	先着 8名様限定 🌈 14:00-15:00 Pilates&Training with Elastiband® ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	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 ★★★★	🌙 15:00-16:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 第13週 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 15:30-16:30 リラククスヨガ ★★	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO						
キッズ専用						
🌈 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 久実	久保 友里恵	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 季節のヨガ(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 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 ストレッチムフー ★★★★
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 第16週 YOGA MOVE ★★★★	🌈 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(代講) POP PLATES (50min) ★★★★	🌈 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 リラククスヨガ ★	🌙 20:30-21:30 自力整体ヨガ ★★★★	ストレッチポール 🌙 19:30-20:30 第14週 ストレッチボールピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 14:30-15:30 ヒーリングヨガ (代講) ★★	🌈 14:30-15:30 アロマセラピーヨガ ★★
SHIHO						
キッズ専用						
🌈 16:00-17:00 キッズダンス 5歳～8歳まで						