

# 2024年 5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 リラックスクラス <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>	<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マイ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	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
		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 ★★★★	服部 香 9:00~10:00 マインドフルネスヨガ (代講) ★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
		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 ★★★★
		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 ★★★	スタジオ メンテナンス日	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
		松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 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～ ★★★★		美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

6	7	8	9	10	11	12
松山 夏菜	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵
9:00~10:00 ローラーピラティス(代講) ★★★	10:30~12:00 キタルヨガトレ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 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
松山 夏菜	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
10:20~11:20 YOGA MOVE(代講) ★★★	14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	SHERRY	美絵
13:30~14:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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) POP PILATES (45min) ★★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	SHERRY	美絵
14:50~15:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 リラックスヨガ ★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第2土曜日 POP 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 ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

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

20	21	22	23	24	25	26
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	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 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30~10:30 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
10:50~11:50 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 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	澄香	美絵
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	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	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 リラックスヨガ ★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第1土曜日 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～ ★★★★	15:20~16:20 リラックスヨガ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

27	28	29	30	31	1	2
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵		
9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	10:30~12:00 キタルヨガトレ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 デトックスフローヨガ ★★★★		
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵		
10:50~11:50 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 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★		
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵		
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 リラックスヨガ ★	19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★		
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		
19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第2土曜日 POP ピラティス ★★★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		



13	14	15	16	17	18	19
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	服部 香	久保 友里恵	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 マインドフルネスヨガ (代講) ★★★	☀️ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	服部 香	美絵	服部 香	越智 織恵
☀️ 10:50~11:50 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 アロマベーシックヨガ ★★★★	☀️ 10:50~11:50 ゆるヨガ(代講) ★★	☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	☀️ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	久保 友里恵	美絵
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 デトックスフローヨガ(代講) ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	美絵
🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 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分特別編~ ★★★★	🌈 14:20~15:20 ディープリラクソヨガ(代講) ★★	🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★ ※ アロマ使用

20	21	22	23	24	25	26
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	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 デトックスフローヨガ ★★★★	☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:30~10:30 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
☀️ 10:50~11:50 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 アロマベーシックヨガ ★★★★	☀️ 10:50~11:50 陰ヨガ ★	☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	☀️ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	☀️ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	澄香	美絵
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 先着 8名様限定 Pilates&Training with Elastiband® ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 リラクソヨガ ★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30~20:30 第4週目 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~ ★★★★	🌈 15:20~16:20 リラクソヨガ ★★	🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★ ※ アロマ使用

27	28	29	30	31	1	2
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵		
☀️ 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 デトックスフローヨガ ★★★★		
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵		
☀️ 10:50~11:50 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 アロマベーシックヨガ ★★★★	☀️ 10:50~11:50 陰ヨガ ★	☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★		
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵		
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★		
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		
🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30~20:30 第2,5週目 POP ピラティス ★★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★		