

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 <small>※アレルギーマッチ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ことがございます。</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 ゆっくりリマイベースに 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 習慣化したい方におすすめ。</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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
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分特約編～ ★★★★	☀️ 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	越智 織恵	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 ～90分特約編～ （オンラインなし） ※他のリストアップ なにもしないヨガ（代講） ★	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	越智 織恵	美絵
🌙 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクスクラス ★	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 ★★★★	🌈 14:00-15:00 陰陽ヨガ（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	越智 織恵	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3回目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特約編～ ★★★★	15:20-16:20 ～90分特約編～ （オンラインなし） ※他のリストアップ なにもしないヨガ（代講） ★	🌈 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	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分特約編～ ★★★★	☀️ 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	SHERRY	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 ★★★★	🌈 13:30-14:15 （オンラインなし） ポップピラティス POP-PLATES 100mm ★★★★	🌈 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
🌙 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 20:50-21:50 リラクスクラス ★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30-20:30 第2回目 POPピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特約編～ ★★★★	🌈 14:35-15:35 ヒーリングヨガ ★★	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	澄香		服部 香	久保 友里恵	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分特約編～ ★★★★		☀️ 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 マインドフルネスヨガ（代講） ★★★★	☀️ 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 リラクスクラス ★	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（代講） ★★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	久保 友里恵	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 デトックスフロー（代講） ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特約編～ ★★★★	🌈 14:20-15:20 ディープリラクスクラス（代講） ★★	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	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分特約編～ ★★★★	☀️ 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 （オンラインなし） 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 リラクスクラス ★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	19:30-20:30 ストレッチポールピラティス 第4回目 ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特約編～ ★★★★	🌈 15:20-16:20 リラクスクラス ★★	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	澄香					
☀️ 9:00-10:00 姿勢改善ピラティス（代講） ★★★★	☀️ 10:30-12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特約編～ ★★★★					
松山 夏菜	宮崎 尚子					
☀️ 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 ★★★★					
美絵	越智 織恵					
🌈 13:30-14:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30-20:30 リラクスクラス ★					
美絵	越智 織恵					
🌈 14:50-15:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 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						