

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

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>	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>	カメラ斜線マーク オンラインのないクラス <small>※オンラインのお客様はご注意ください</small>
---	--	---	--	--

運動量のめやす

★ 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>	★★ 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>ヨガを始めたい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や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 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	服部 香	越智 織恵
		☀️ 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 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 ★★★★
		美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
		🌈 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 ★★★★
		松山 夏菜	吉田 久実	美絵		美絵
		🔴 ストレッチボール 🌙 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 ★★★★	スタジオ メンテナンス日	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
		松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
		🌙 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 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 ★★★★
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		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 ★★★★		🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜		越智 織恵	松山 夏菜	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 ★★★★		🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 15:00-16:00 ローラーピラティス(代講) ★★★★	🌙 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1,3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 ★★★★	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 ★★★★	🔴 ストレッチボール 🌙 19:30-20:30 第3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2,5週目 POPピラティス ★★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		