

2024年 7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	人数限定	女性限定クラス	ストレッチボール	カメラ斜線マーク
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>	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リ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 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 ~50分特別編~ ★★★★	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 モーニングフロロヨガ ★★★★	久保 友里恵 9:30~10:30 デトックスフロロヨガ ★★★★	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 モーニングフロロヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフロロヨガ ★★★	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＆フロロ ★★★
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 ★★★	 14:00~15:00 ローラーピラティス(代講) ★★★	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 スローモーショントラピッド (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 リラクソスヨガ ★	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分特別編~ ★★★★	久保 友里恵 14:20~15:20 ディープリラクソスヨガ(代講) ★★	美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

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 ~50分特別編~ ★★★★	吉田 久実 9:30~10:30 ストレッチフロロヨガ(代講) ★★★	越智 織恵 9:30~10:30 モーニングフロロヨガ ★★★★	久保 友里恵 9:30~10:30 デトックスフロロヨガ ★★★★	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 モーニングフロロヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフロロヨガ ★★★	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＆フロロ ★★★
美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 19:30~20:30 リラクソスヨガ ★	 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 ★★★	SHERRY 13:30~14:15 (オンラインなし) ポップピラティス POP PILATES (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 陰陽ヨガ ★★★	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分特別編~ ★★★★	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 ★★

15	16	17	18	19	20	21
松山 夏菜 9:00~10:00 YOGA MOVE(代講) ★★★	澄香 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ~50分特別編~ ★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	宮崎 尚子 10:00~11:00 誰でもできる ベーシックピラティス(代講) ★★★	久保 友里恵 9:30~10:30 デトックスフロロヨガ ★★★★	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 モーニングフロロヨガ ★★★★
松山 夏菜 10:20~11:20 ローラーピラティス(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 アロマベーシックヨガ ★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	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＆フロロ ★★★
美絵 13:00~14:00 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 ★★★	スタジオ メンテナンス日	美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	服部 香 13:00~14:00 からだの中から自分を労るWS <small>リチケット 席巻 別途1500円 リチケット 席巻なし 3000円</small>	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	越智 織恵 20:50~21:50 リラクソスヨガ ★	松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	服部 香 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 ★★

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 ~50分特別編~ ★★★★	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 モーニングフロロヨガ ★★★★	久保 友里恵 9:30~10:30 デトックスフロロヨガ ★★★★	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 モーニングフロロヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフロロヨガ ★★★	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＆フロロ ★★★
美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 19:30~20:30 リラクソスヨガ ★	 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 ★★★	澄香 14:00~15:00 先着 8名様限定 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 陰陽ヨガ ★★★	松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第3週目 ストレッチボールピラティス ★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	澄香 15:20~16:20 リラクソスヨガ ★★	美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

29	30	31	1	2	3	4
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 ~50分特別編~ ★★★★	小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★				
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフロロヨガ ★★★	RISA 14:30~15:30 リセットヨガ(代講) ★★★	美絵 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★				
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 ★★★				
美絵 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	越智 織恵 20:50~21:50 リラクソスヨガ ★	松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★				