

2024年 9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 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 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>	女性限定クラス 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 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 リラクスクラス <small>疲れが溜まっている方や 運動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 ベジッククラス <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	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
						越智 織恵
						☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
						越智 織恵
						☀️ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
						美絵
						🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
						美絵
						※ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

2	3	4	5	6	7	8
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分特設編～ ★★★★★	☀️ 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 ベジックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベジックヨガ ★★★★	☀️ 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	スタジオ メンテナンス日	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 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		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13週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★		🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

9	10	11	12	13	14	15
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分特設編～ ★★★★★	☀️ 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 ベジックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベジックヨガ ★★★★	☀️ 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) POPピラティス POP PILATES (60min) ★★★★★	🌈 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13週目 POPピラティス ★★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★	🌈 14:35~15:35 ヒーリングヨガ ★★	🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

16	17	18	19	20	21	22
松山 夏菜	澄香	服部 香	越智 織恵	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 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分特設編～ ★★★★★	☀️ 9:30~10:30 ゆるヨガ(代講) ★★	☀️ 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 ベジックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベジックヨガ ★★★★	☀️ 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	吉田 久実	美絵
🌈 13:30~14:30 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 ★★★★	※ アロマ使用 🌈 13:00~14:30 香りヨガ～心と身体のリセット～ 90分特設編 ★★	🌈 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	スタジオ メンテナンス日	美絵
🌈 14:50~15:50 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13週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特設編～ ★★★★		🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

23	24	25	26	27	28	29
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 YOGA MOVE(代講) ★★★★	☀️ 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特設編～ ★★★★★	☀️ 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 ローラーピラティス(代講) ★★★★	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベジックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベジックヨガ ★★★★	☀️ 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
🌈 13:00~14:00 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
🌈 14:20~15:20 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13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分特設編～ ★★★★	🌈 15:20~16:20 リラクスクラス ★★	🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

30	1	2	3	4	5	6
吉田 久実						
☀️ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★						
吉田 久実						
☀️ 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★						
美絵						
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★						
美絵						
🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★						