

# 2024年 8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 ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	<b>人数限定</b> 人数限定のクラス（先着順） ※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。	<b>女性限定クラス</b> 女性限定のクラス ※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。	<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 ※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。	<b>カメラ斜線マーク</b> オンラインのないクラス ※オンラインのお客様はご注意ください
---	--	---	---	--

## 運動量のめやす

<b>★</b> ほとんど動かない リラクスクラス 疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラクスクラスしたい方におすすめ。	<b>★★</b> ゆっくり動く ストレッチクラス 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。	<b>★★★</b> 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	<b>★★★★</b> 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス 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。	<b>★★★★★</b> しっかり効かせる デトックスクラス 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
--	---	---	---	---

月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
			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 ★★★★	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 モーニングフローヨガ ★★★★
			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 ★★★★
			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 ★★★★	越智 織恵 13:00~14:00 陰陽ヨガ（代講） ★★★★	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
			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～ ★★★★	5名限定 14:20~15:20 (オンラインなし) 実際のリストラップ なにもしないヨガ（代講） ★	アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

5	6	7	8	9	10	11
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 ～90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 モーニングフローヨガ ★★★★	吉田 久実 9:30~10:30 はじめてのハタヨガ（代講） ★★★★	<b>夏季休業</b>	
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	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 ★★★★		
美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 19:30~20:30 リラクスクラス ★	松山 夏菜 19:00~20:00 ストレッチボール 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 ★★★★		
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2,5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～ ★★★★		

12	13	14	15	16	17	18
<b>夏季休業</b>					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 モーニングフローヨガ ★★★★
誠に勝手ながら、 当スタジオでは下記日程を夏季休業とさせていただきます。 <b>2024年8月10日(土) ～ 8月16日(金)</b>  休業期間中にいただいたお問合せについては、 8月17日(土)以降に順次回答させていただきます。 皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解の程お願い申し上げます。  —— カスタマーサポート —— オペレーター応答時間（公式LINE）  月～金（祝日を除く） AM10:00～PM5:00					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 ★★★★
—— カスタマーサポート —— オペレーター応答時間（公式LINE）  月～金（祝日を除く） AM10:00～PM5:00					服部 香 13:00~14:00 気分スッキリ・フローヨガ代講 ★★★★	美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
—— カスタマーサポート —— オペレーター応答時間（公式LINE）  月～金（祝日を除く） AM10:00～PM5:00						美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

19	20	21	22	23	24	25
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 ～90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 モーニングフローヨガ ★★★★	久保 友里恵 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	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 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	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＆フロー ★★★★
美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 19:30~20:30 ゆるヨガ(代講) ★★	松山 夏菜 19:00~20:00 ストレッチボール ローラーピラティス ★★★★	越智 織恵 13:30~14:30 ゆるヨガ(代講) ★★	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 ★★★★	永岡 明菜 19:30~20:30 姿勢改善ローラーピラティス(代講) ★★★★	松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第2,5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 リラクスクラス ★★	美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

26	27	28	29	30	31	1
松山 夏菜 9:30~10:30 姿勢改善ピラティス(代講) ★★★★	澄香 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～90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 モーニングフローヨガ ★★★★	久保 友里恵 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	<b>台風により休講</b>	
服部 香 10:50~11:50 ゆるヨガ（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 ★★★★	越智 織恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★		
美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	永岡 明菜 19:30~20:30 姿勢改善ローラーピラティス(代講) ★★★★	松山 夏菜 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	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 ★★★★		
美絵 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	永岡 明菜 20:50~21:50 アロマ使用 リンパヨガ（代講） ★★	松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 第2,5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～ ★★★★		