

# 2024年 12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 <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>	<b>〇名限定</b> 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>	<b>女性限定クラス</b> 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>	<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 <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>	<b>カメラ斜線マーク</b> 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

<b>ほとんど動かないリラックスクラス</b> <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>	<b>ゆっくり動くストレッチクラス</b> <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>	<b>初心者でも参加できるベーシッククラス</b> <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>	<b>程よい運動量でスッキリリフレッシュクラス</b> <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>	<b>しっかり効かせるデトックスクラス</b> <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 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 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 🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

2	3	4	5	6	7	8
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 ★★★★	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 ★★★★	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 ★★★★	久保 友里恵 🌈 13:00-14:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	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 ★★	美絵 🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

9	10	11	12	13	14	15
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 ★★★★	越智 織恵 🌙 19:30-20:30 リラクソスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 19:00-20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	小渡 亜沙美 🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	服部 香 ☀️ 10:20-11:20 ゆるヨガ ★★	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3,4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～ ★★★★	服部 香 ☀️ 10:20-11:20 ゆるヨガ ★★	美絵 🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

16	17	18	19	20	21	22
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～ ★★★	越智 織恵 ☀️ 9:30-11:00 太陽礼拝～心と体の大掃除～ ～90分特別編～ (代講) ★★★★	服部 香 ☀️ 9:30-10:30 めぐりヨガ(代講) ★★★★	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 ★★★★	服部 香 ☀️ 10:50-11:50 ゆるヨガ (代講) ★★	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 ★★★★	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 ★★★★	小渡 亜沙美 🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 🌈 14:00-15:00 先着 8名様限定 Pilates&Training with Elastiband® (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～ ★★★★	澄香 🌈 15:20-16:20 リラクソスヨガ (代講) ★★	美絵 🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

23	24	25	26	27	28	29
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 ★★★★	<h3>年末年始休業のお知らせ</h3> <p>いつもヨガスタジオニーマをご愛顧賜り誠にありがとうございます。                      年末年始の営業について下記のとおり休業日とさせていただきます。                      今年も残り僅かですがヨガとピラティスで心と身体を整えて                      良い年末をお過ごしください。</p> <p>■年末年始休業日                      2024年12月28日～2025年01月04日</p> <p>01月05日より通常営業を開始いたします。                      お問い合わせにつきましては                      01月05日以降でご連絡させていただきます。</p>	
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 リラクソスヨガ ★	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 ★★★★	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～ ★★★★		