

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

<p>※ アロマ使用</p> <p>アロマを使用するクラス</p> <p>※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。</p>	<p>🔒 〇名限定</p> <p>人数限定のクラス（先着順）</p> <p>※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。</p>	<p>👩 女性限定クラス</p> <p>女性限定のクラス</p> <p>※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。</p>	<p>🧘 ストレッチボール</p> <p>ストレッチボールを利用するクラス</p> <p>※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。</p>	<p>📹 カメラ斜線マーク</p> <p>オンラインのないクラス</p> <p>※オンラインのお客様はご注意ください</p>
--	---	--	--	---

運動量のめやす

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

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
						※ 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	久保 友里恵	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 ★★★★	🌈 13:00~14:00 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌈 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	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 リラクスクラス ★	🌙 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 ディープリラクスクラス ★★	🌈 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	越智 織恵	
🌙 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 ★★★★	こちらは別料金イベントとなります。 🌈 13:00~15:00 手芸WS 草木染めタッセルチャームを作ろう 📄チケット消化なし1850円	
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2,4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~ ★★★★		🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

16	17	18	19	20	21	22
吉田 久実	澄香	越智 織恵	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~ ★★★★	☀️ 9:30~11:00 太陽礼拝~心と体の大掃除~ ~90分特別編~ (代講) ★★★★	☀️ 9:30~10:30 めいりヨガ(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		服部 香	久保 友里恵	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 ★★★★		☀️ 10:50~11:50 ゆるヨガ (代講) ★★	☀️ 10:50~11:50 ディープリラクスクラス(代講) ★★	☀️ 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		澄香	美絵
	🌙 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 ★★★★		先着 8名様限定 🌈 14:00~15:00 Pilates&Training with Elastiband® (代講) ★★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
	🌙 20:50~21:50 リラクスクラス ★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30~20:30 第3,5週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	🌈 15:20~16:20 リラクスクラス (代講) ★★	🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

23	24	25	26	27	<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。</p> <p>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>一年年末年始休業日ー 2024年12月28日~2025年1月4日</p> <p>お問い合わせにつきましても 1月5日以降でご連絡させていただきます。</p> <p>HAPPY HOLIDAYS</p> 
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 ★★★★	
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2,6週目 POP ピラティス ★★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	