

2025年 1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場合がございます。</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 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
 本年も引き続きヨガスタジオニーマを宜しくお願い申し上げます 2025年もヨガで充実した生活を 年末年始休業 2024年12月29日～2025年1月4日 						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 ★★

6	7	8	9	10	11	12
吉田 久実 ☀️ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★★	松山 夏菜 ☀️ 10:00~11:30 YOGA MOVE90 (代講) ★★★	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 ベンシックピラティス ★★★	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 リラックスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第13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 ディープリラックスヨガ ★★	美絵 ☕️ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

13	14	15	16	17	18	19
スタジオ メンテナンス日	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 ★★★	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 ★★★★★
	宮崎 尚子 🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベンシックピラティス ★★★	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 🌈 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★	越智 織恵 🌙 19:30~20:30 リラックスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 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 ★★★	久保 友里恵 🌈 13:00~14:30 チャクラーヨガWS ~瞑想と土台を安定させる~ ~90分特別編~ ★★	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 陰陽ヨガ ★★★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第13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~ ★★★	久保 友里恵 🌈 14:20~15:20 ディープリラックスヨガ ★★	美絵 ☕️ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

20	21	22	23	24	25	26
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 ベンシックピラティス ★★★	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 ★★★	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 ★★★	澄香 🌈 14:00~15:00 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 リラックスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第13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 リラックスヨガ ★★	美絵 ☕️ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

27	28	29	30	31	1	2
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 モーニングフローヨガ ★★★★★	久保 友里恵 ☀️ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★★		
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 ベンシックピラティス ★★★	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 リラックスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★	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 ★★★		
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13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~ ★★★		