

2025年 3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 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 1	日 2
					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 ★★★★
					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 ★★★★
					SAYAKA	美絵
					☀️ 13:00-14:00 代謝アップピラティス ★★★★	☀️ 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★
					SAYAKA	美絵
					☀️ 14:20-15:20 ボディケアピラティス ★★	※ アロマ使用 ☀️ 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

3	4	5	6	7	8	9
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1,3,5日 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 ★★

10	11	12	13	14	15	16
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 リラックスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 19:00-20:00 ローラーピラティス ★★★★	松山 夏菜 ☀️ 13:30-14:30 ローラーピラティス (代講) ★★★★	美絵 ☀️ 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 13:00-15:00 腸×ピラティスWS ～ピラティス オールレベル～ (120分) ～チケット消化なし2180円	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 ★★★★	久保 友里恵 🌙 19:30-20:30 スローモーションフローヨガ(代 講) ピラティス ★★★★	越智 織恵 🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 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 ★★

17	18	19	20	21	22	23
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 ★★★★	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～inお香～ (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 ☀️ 13:00-14:00 第2,5日 POP ピラティス (代講) ★★★★	美絵 ☀️ 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 14:15-15:15 姿勢改善ローラーピラティス(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 リラックスヨガ ★	松山 夏菜 🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 14:20-15:20 第4,8日 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～ ★★★★	永岡 明菜 ※ アロマ使用 ☀️ 15:35-16:35 リンパヨガ (代講) ★★	美絵 ※ アロマ使用 ☀️ 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

24	25	26	27	28	29	30	31
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 ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:30-10:30 POP ピラティス(代講) ★★★★★	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 ☀️ 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 ★★★★	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 ★★★★	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 ★★★★	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 ★★★★	スタジオ メンテナンス日	美絵 ☀️ 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★★	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 ★★★★	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日 POP ピラティス ★★★★★	越智 織恵 🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 14:20-15:20 リンパヨガ (代講) ★★	美絵 ※ アロマ使用 ☀️ 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★	美絵 ※ アロマ使用 🌙 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★