

2025年 5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

<p>アロマ使用</p> <p>アロマを使用するクラス</p> <p><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></p>	<p>人数限定</p> <p>人数限定のクラス (先着順)</p> <p><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></p>	<p>女性限定クラス</p> <p>女性限定のクラス</p> <p><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></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><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></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><small>※オンラインのお客様はご注意ください</small></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><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クスクラスしたい方におすすめ。</small></p>	<p>★★</p> <p>ゆっくり動く ストレッチクラス</p> <p><small>運動が苦手な方やゆっくりリマイペースに楽しみたい方におすすめ。</small></p>	<p>★★★</p> <p>初心者でも参加できる ベーシッククラス</p> <p><small>ヨガを始めたばかりの方や習慣化した方におすすめ。</small></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><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></p>	<p>★★★★★</p> <p>しっかり効かせる デトックスクラス</p> <p><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></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
			越智 織恵	久保 友里恵	服部 香	越智 織恵
			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 ゆるヨガ ★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
			越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
			10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 休息のヨガ~inお香~(代講) ★	10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
			吉田 久実	美絵	SAYAKA	美絵
			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 代謝アップピラティス ★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
			小渡 亜沙美	越智 織恵	SAYAKA	美絵
			19:30~20:30 第13回目 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 ホディケアピラティス ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

5	6	7	8	9	10	11
小渡 亜沙美	越智 織恵	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 ストレッチボール ストレッチボールピラティス ★★	9:30~10:30 太陽礼拝 ★★★★	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 ★★★★
小渡 亜沙美	越智 織恵	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
10:50~11:50 POPピラティス ★★★★★	10:50~11:50 先着10名様限定 リストライフヨガ ★	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	服部 香	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	久保 友里恵	美絵
13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 ゆるヨガ~inお香~(代講) ★★	19:00~20:00 ストレッチボール 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 ★★★	13:00~14:00 チャクラヨガ ★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	宮崎 尚子	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	美絵
14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	14:20~15:20 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	19:30~20:30 第14回目 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 ディープリラクゼーションヨガ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

12	13	14	15	16	17	18
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美	久保 友里恵	服部 香	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 ★★★★	9:30~11:00 ストレッチボール×POP(代講) ~90分特別編~ ★★★★	9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 ゆるヨガ ★★	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 休息のヨガ~inお香~(代講) ★	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	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 アライメントからみるヨガ (代講) ★★★★	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	越智 織恵	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15回目 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 先着8名様限定 ディープリラクゼーションヨガ (代講) ★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

19	20	21	22	23	24	25
吉田 久実	澄香	久保 友里恵	越智 織恵	久保 友里恵	服部 香	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 リンバリラックスヨガ(代講) ★★	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 ゆるヨガ ★★	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 休息のヨガ~inお香~(代講) ★	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	澄香	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 ストレッチボール 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 ★★★	14:00~15:00 先着8名様限定 Pilates&Training with Elastiband® ★★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	久保 友里恵	越智 織恵	澄香	美絵
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 ディープリラクゼーションヨガ (代講) ★★	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 ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

26	27	28	29	30	31	1
吉田 久実	澄香	久保 友里恵	越智 織恵	久保 友里恵	服部 香	
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 リンバリラックスヨガ(代講) ★★	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 ゆるヨガ ★★	
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	
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 休息のヨガ~inお香~(代講) ★	
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 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 ★★★	スタジオ メンテナンス日	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	久保 友里恵	越智 織恵		
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 スローモーションフローヨガ (代講) ★★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★		