

# 2025年 4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	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
	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
	10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 <small>~90分特別編~</small> ★★★	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 ★★★
	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
	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 ★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	SAYAKA	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 ★★★	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 ★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	SAYAKA	美絵
	20:50~21:50 リラックスヨガ ★	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 ボディケアピラティス ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

7	8	9	10	11	12	13
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 <small>~90分特別編~</small> ★★★	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		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 ★★★		10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	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 リラックスヨガ ★	19:00~20:00 スローモーションフローヨガ (代講) ★★★	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	越智 織恵	久保 友里恵	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 陰陽ヨガ ★★★	20:20~21:20 ディープリラックスマーブ (代講) ★★	19:30~20:30 第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 ディープリラックスマーブ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

14	15	16	17	18	19	20
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	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 <small>~90分特別編~</small> ★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30~10:30 めぐりヨガ(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	美絵	服部 香	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 ゆるヨガ~inお香~ (代講) ★★	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		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	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		美絵
19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 リラックスヨガ ★	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 アロマセラピーヨガ ★★

21	22	23	24	25	26	27
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 <small>~90分特別編~</small> ★★★	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	澄香	美絵
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 リラックスヨガ ★	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 ★★★	先着 8名様限定 14:00~15:00 Pilates&Training with Elastiband® ★★★	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	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 第2,5週目 POPピラティス ★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★	15:20~16:20 リラックスヨガ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

28	29	30	1	2	3	4
吉田 久実	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美				
9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★	9:00~10:30 ストレッチボール×ピラティス (代講) ★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★				
吉田 久実	越智 織恵	美絵				
10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	10:50~11:50 リラックスヨガ ★	13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★				
美絵	越智 織恵	松山 夏菜				
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 陰陽ヨガ ★★★	19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★				
美絵	宮崎 尚子	松山 夏菜				
19:50~20:50 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 ★★★				