

2025 年 6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

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

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラクスクラス	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス
疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラクスクスしたい方におすすめ。	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。	ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	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。	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

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	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	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 ヨガトレ90 ～ボールを使ってエクササイズ＆リリース～ ★★★★	☀ 9:30~10:30 リンパリラククスヨガ(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 ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベシックヨガ ★★★★	☀ 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	SAYAKA	美絵
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 リラククスヨガ ★	🌙 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 ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	久保 友里恵	越智 織恵	SAYAKA	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 ディープリラククスヨガ (代講) ★★	🌙 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 ★★	※ アロマ使用 🌈 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	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 ヨガトレ90 ～ボールを使ってエクササイズ＆リリース～ ★★★★	☀ 9:30~10:30 リンパリラククスヨガ(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 ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベシックヨガ ★★★★	☀ 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	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 リングピラティス ★★★★	🌈 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 ★★★★	※ アロマ使用 🌈 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	松山 夏菜	久保 友里恵	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 リラククスヨガ ★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30~20:30 スローモーションフローヨガ ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 14:20~15:20 ディープリラククスヨガ ★★	※ アロマ使用 🌈 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	久保 友里恵	スタジオ メンテナンス日	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 ヨガトレ90 ～ボールを使ってエクササイズ＆リリース～ ★★★★	☀ 9:30~10:30 リンパリラククスヨガ(代講) ★★		☀ 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		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 ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベシックヨガ ★★★★		☀ 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	SAYAKA	美絵
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 リラククスヨガ ★	🌙 19:00~20:00 リングピラティス ★★★★	🌈 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 ★★★★	🌈 13:00~14:15 ボディメイクレッスン ～夏本番に向けてスタイルアップを目指す～ ～75分特別編～ ★★★★	🌈 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		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 ディープリラククスヨガ (代講) ★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	※ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★	※ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

23	24	25	26	27	28	29	30
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	吉田 久実
☀ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀ 10:30~12:00 ヨガトレ90 ～ボールを使ってエクササイズ＆リリース～ ★★★★	☀ 9:30~10:30 リンパリラククスヨガ(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 ★★★★	☀ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵	吉田 久実
☀ 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベシックピラティス ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベシックヨガ ★★★★	☀ 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 ★★★★	☀ 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	澄香	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 プロップスピラティス ★★★★	🌈 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 ★★★★	🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	久保 友里恵	越智 織恵	澄香	美絵	美絵
🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 リラククスヨガ ★	🌙 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～ ★★★★	🌈 15:20~16:20 リラククスヨガ ★★	※ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★	🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★