

2025 年 7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	
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 疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラクスしたい方におすすめ。	 ゆっくり動く ストレッチクラス 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。	 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたばかりの方や 習慣化した方におすすめ。	 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス 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。	 しっかり効かせる デトックスクラス 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 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	澄香	ゆりえ	越智 織恵	ゆりえ	服部 香	越智 織恵
	～ 90分特別編 ～  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 リンバリラクスヨガ(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 ★★★★
	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 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 ★★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	SAYAKA	美絵
	 19:30～20:30 リラクスヨガ ★	 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 ★★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	ゆりえ	越智 織恵	SAYAKA	美絵
	 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 ★★	  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	ゆりえ	越智 織恵	ゆりえ	服部 香	越智 織恵
 9:30～10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	～ 90分特別編 ～  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 リンバリラクスヨガ(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	ゆりえ	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 ★★★★	  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	ゆりえ	越智 織恵	ゆりえ	美絵
 19:50～20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50～21:50 リラクスヨガ ★	 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 ～ ★★★★	 14:20～15:20 ディープリラクスヨガ ★★	  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	ゆりえ	越智 織恵	ゆりえ	服部 香	越智 織恵
 9:30～10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	～ 90分特別編 ～  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 リンバリラクスヨガ(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	美絵	美絵
 18:30～19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	 19:30～20:30 リラクスヨガ ★	 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 ★★★★	こちらは別料金イベントとなります。  13:00～15:00 腸活とヨガ WS ～夏の食養生甘酒で腸内環境を整えよう～ (120分) ○チャット消化なしL3300円 ○チャット消化なしL3300円	 13:00～14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	ゆりえ	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 ディープリラクスヨガ (代講) ★★	 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
松山 夏菜	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
 9:00～10:00 リングピラティス(代講) ★★★★	～ 90分特別編 ～  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 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 ★★★★
松山 夏菜	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
 10:20～11:20 YOGA MOVE(代講) ★★★★	 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
 13:00～14:00 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 ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
 14:20～15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50～21:50 リラクスヨガ ★	 20:20～21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30～20:30 第23回目 POP ピラティス ★★★★★	 20:00～21:30 整う夜ヨガ ～ 90分特別編 ～ ★★★★	 15:20～16:20 リラクスヨガ ★★	  14:20～15:20 アロマセラピーヨガ ★★

28	29	30	31	1	2	3
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵			
 9:30～10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	～ 90分特別編 ～  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 モーニングピラティス ★★★★	 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			
 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 ★			
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実			
 18:30～19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	 19:30～20:30 リラクスヨガ ★	 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 ★★★★			
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美			
 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48回目 ストレッチボールピラティス ★★			