

2025年 8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。

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。

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 リラッ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 習慣化したい方におすすめ。 | ★★★★ 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 28 | 火 29 | 水 30 | 木 31 | 金 1 | 土 2 | 日 3 |
|---------|---------|---------|---------|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| | | | | Yuka | Kaho | Rino |
| | | | | ☀️ 10:00~11:00 ゆったり動くフローヨガ ★★★★ | ☀️ 9:30~10:30 肩甲骨スッキリヨガ ★★ | ☀️ 9:30~10:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★ |
| | | | | Memu | Kaho | Miki |
| | | | | 🌙 19:30~20:30 やさしい呼吸ヨガ ★★ | ☀️ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★ | 🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★ |

| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Memu | Kanami | Sayaka | Miki | Yuka | Kaho | Rino |
| ☀️ 10:00~11:00 やさしい呼吸ヨガ(代講) ★★ | ☀️ 10:00~11:00 モーニングフローヨガ ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★ | ☀️ 10:00~11:00 リラクスクラス ★ | ☀️ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★★ | ☀️ 9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★★★ |
| Rino | Mako | Miki | Kaho | Memu | Sayaka | Ayumi |
| 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★ | 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★ | 🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★ | 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+ | 🌙 19:30~20:30 やさしい呼吸ヨガ ★★ | ☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★ | 11:30~12:30 フルボディーピラティス(代講) ★★ |
| | Rino | | | | | |
| | 🌙 19:30~20:30 コンディショニングヨガ ★★★★ | | | | | |

| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--|----|----|----|----|----|----|
| <h2 style="color: #000080;">夏季休業</h2> <p>誠に勝手ながら、 当スタジオでは下記日程を夏季休業とさせていただきます。</p> <p>2025年8月11日(月) ~ 8月17日(日)</p> <p>休業期間中にいただいたお問合せについては、 8月18日(月)以降に順次回答させていただきます。 皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解の程お願い申し上げます。</p> <p>—— カスタマーサポート —— オペレーター応答時間(公式LINE) 月~金(祝日を除く) AM10:00~PM5:00</p> | | | | | | |

| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Yuka | Kanami | Sayaka | Miki | Yuka | Kaho | Rino |
| ☀️ 10:00~11:00 ゆったり動くフローヨガ ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 モーニングフローヨガ ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★ | ☀️ 10:00~11:00 リラクスクラス ★ | ☀️ 9:30~10:30 リラクスクラス ★ | ☀️ 9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★★★ |
| Rino | Mako | Miki | Kaho | Memu | Sayaka | |
| 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★ | 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★ | 🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★ | 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+ | 🌙 19:30~20:30 やさしい呼吸ヨガ ★★ | ☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★ | |
| | Rino | | | | | |
| | 🌙 19:30~20:30 コンディショニングヨガ ★★★★ | | | | | |

| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|--------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|--|---|
| Yuka | Kanami | Rino | Miki | Yuka | Kaho | Rino |
| ☀️ 10:00~11:00 ベーシックヨガ ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 疲労回復ヨガ ★ | ☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★ | ☀️ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★ | ☀️ 10:00~11:00 ゆったり動くフローヨガ ★★★★ | ☀️ 9:30~10:30 リンパマッサージヨガ ★ | ☀️ 9:30~10:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★ |
| Rino | Mako | Miki | Kaho | Memu | Kaho | Miki |
| 🌙 19:30~20:30 コンディショニングヨガ ★★★★ | 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★ | 🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★ | 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+ | 🌙 19:30~20:30 やさしい呼吸ヨガ ★★ | ☀️ 9:30~10:30 バランスアップヨガ~美脚~ ★★★★ | 🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★ |
| | Rino | | | | | |
| | 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★ | | | | | |