

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

※ 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 <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>	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>	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>	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>	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

★ ほとんど動かない リラクスクラス <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>	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス <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>	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス <small>ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。</small>	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス <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>	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス <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 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
				Risa	小渡 亜沙美	越智 織恵
				☀️ 9:30-10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代 講) ★★★	☀️ 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 ★★★★
				美絵	服部 香	越智 織恵
				☀️ 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 ストレッチもフロ- ★★★★
				美絵	SAYAKA	美絵
				🌈 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	SAYAKA	美絵
				🌙 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 ★★

4	5	6	7	8	9	10
吉田 久実	澄香 ～90分特別編～	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	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 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 ★★★★
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 ストレッチもフロ- ★★★★
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 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 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	小渡 亜沙美	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 リラクスクラス ★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30-20:30 第3回日 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 ディープリラクスクラス ★★	🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

11	12	13	14	15	16	17
<h2>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
吉田 久実	澄香 ～90分特別編～	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	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 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 スローモーショナルフローヨガ (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	ゆりえ	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 ★★★	☀️ 10:50-12:20 リンパリラクスクラス90(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 ストレッチもフロ- ★★★★
美絵	服部 香	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 ゆるヨガ(代講) ★	🌙 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 ★★★★	🌈 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	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 リラクスクラス ★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30-20:30 第3回日 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	🌈 15:20-16:20 リラクスクラス ★★	🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

25	26	27	28	29	30	31
吉田 久実	澄香 ～90分特別編～	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	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 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 ★★★★
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 ストレッチもフロ- ★★★★
美絵	服部 香	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 ゆるヨガ(代講) ★	🌙 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 ★★★★	🌈 13:00-15:00 こちらは特別のイベントとなります。 手芸WS ～さき布コース作り～ (120分) <small>◎料金 4,500円 (材料費+税込) ◎オーダー決済 4,150円 (材料費+手数料+税込) ◎回数券・チケットご利用不可</small>	🌈 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 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30-20:30 第3回日 POP 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 ★★