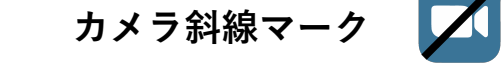


2025 年 8月 LESSON SCHEDULE

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。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
				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＆フロー ★★★
				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 ★★  アロマ使用

4	5	6	7	8	9	10
吉田 久実		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 ★★★★		 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 ★★★  アロマ使用	 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	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 ★★★  アロマ使用	 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 リラックスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第13回目 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 ディープリラックスヨガ ★★  アロマ使用	 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

11	12	13	14	15	16	17
夏季休業 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。 2025年8月11日(月) ～ 8月17日(日) 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。 —— 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						

18	19	20	21	22	23	24
吉田 久実	澄香	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 ★★★★	～ 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 スローモーションフローヨガ（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 ★★★  アロマ使用	 10:50~12:20 リンパリラックスヨガ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＆フロー ★★★
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 リラックスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 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～ ★★★★	 15:20~16:20 リラックスヨガ ★★  アロマ使用	 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	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 ★★★★	～ 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 ★★★★
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 ★★★  アロマ使用	 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	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 ★★★★	こちらは特別なイベントとなります。  13:00~15:00 手芸WS ～さき布コース作り～（120分） ① 参加費 4,800円（材料費＋税込） ② カード決済 4,150円（材料費＋手数料＋税込） ③ 回数券・チケットご利用不可	 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13回目 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 ★★  アロマ使用