

2025 年 9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。

クラスの见方

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div> アロマ使用</div><div>アロマを使用するクラス</div><div>※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。</div></div> | <div><div> 〇名限定</div><div>人数限定のクラス（先着順）</div><div>※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。</div></div> | <div><div> 女性限定クラス</div><div>女性限定のクラス</div><div>※この表示のあるクラスのみ男性のご利用をご遠慮いたしております。</div></div> | <div><div> ストレッチボール</div><div>ストレッチボールを利用するクラス</div><div>※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。</div></div> | <div><div>カメラ斜線マーク</div><div>オンラインのないクラス</div><div>※オンラインのお客様はご注意ください</div></div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

運動量のめやす

|                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>★</div><div>ほとんど動かない<br/>リラクスクラス</div><div>疲れが溜まっている方や睡眠不足で悩んでいる方<br/>リラクスしたい方におすすめ。</div></div> | <div><div>★★</div><div>ゆっくり動く<br/>ストレッチクラス</div><div>運動が苦手な方やゆっくりマイペースに<br/>楽しみたい方におすすめ。</div></div> | <div><div>★★★</div><div>初心者でも参加できる<br/>ベーシッククラス</div><div>ヨガを始めたばかりの方や<br/>習慣化したい方におすすめ。</div></div> | <div><div>★★★★</div><div>程よい運動量でスッキリ<br/>リフレッシュクラス</div><div>適度に体を動かして<br/>運動不足を解消したい方におすすめ。</div></div> | <div><div>★★★★★</div><div>しっかり効かせる<br/>デトックスクラス</div><div>体を動かすのが好きな方<br/>気持ちのいい汗をかきたい方<br/>効果を出したい方におすすめ</div></div> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 月<br>1                                                                                                                             | 火<br>2                                                                                                                                 | 水<br>3                                                                                                                                | 木<br>4                                                                                                                                | 金<br>5                                                                                                                              | 土<br>6                                                                                                                           | 日<br>7                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yuka                                                                                                                               | Kanami                                                                                                                                 | Sayaka                                                                                                                                | Miki                                                                                                                                  | Yuka                                                                                                                                | Kaho                                                                                                                             | Rino                                                                                                                                |
| <div> 10:00~11:00<br/>ベーシックヨガ<br/>★★</div>      | <div> 10:00~11:00<br/>アクティブフローヨガ<br/>★★★</div>      | <div> 10:00~11:00<br/>リリース&amp;ピラティス<br/>★★★</div> | <div> 10:00~11:00<br/>太陽礼拝 Flow Yoga<br/>★★★</div> | <div> 10:00~11:00<br/>ゆったり動くフローヨガ<br/>★★★★</div> | <div> 9:30~10:30<br/>リンバマッサージヨガ<br/>★</div> | <div> 9:30~10:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div> |
| Rino                                                                                                                               | Mako                                                                                                                                   | Miki                                                                                                                                  | Kaho                                                                                                                                  | Memu                                                                                                                                | Kaho                                                                                                                             | Masayo                                                                                                                              |
| <div> 19:30~20:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div> | <div> 18:00~19:00<br/>後ろ姿美人ピラティス<br/>★★</div>       | <div> 19:30~20:30<br/>「イマココ」瞑想に向かうヨガ<br/>★★</div>  | <div> 19:30~20:30<br/>美筋ピラティス<br/>★★+</div>        | <div> 19:30~20:30<br/>やさしい呼吸ヨガ<br/>★★</div>      | <div> 11:00~12:00<br/>コアトレヨガ<br/>★★★★</div> | <div> 14:00~15:00<br/>アロマヨガ<br/>★★</div>       |
|                                                                                                                                    | Rino                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                    | <div> 19:30~20:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |

| 8                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                      | 10                                                                                                                                    | 11                                                                                                                                                               | 12                                                                                                                             | 13                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yuka                                                                                                                                   | Kanami                                                                                                                                 | Rino                                                                                                                                  | Miki                                                                                                                                                             | Yuka                                                                                                                           | Kaho                                                                                                                                     | Rino                                                                                                                                    |
| <div> 10:00~11:00<br/>ゆったり動くフローヨガ<br/>★★★★</div>    | <div> 10:00~11:00<br/>優しいフローヨガ<br/>★★</div>         | <div> 10:00~11:00<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>    | <div> 10:00~11:00<br/>「イマココ」瞑想に向かうヨガ<br/>★★</div>                             | <div> 10:00~11:00<br/>リラクスヨガ<br/>★</div>    | <div> 9:30~10:30<br/>バランスアップヨガ〜美脚〜<br/>★★★</div>    | <div> 9:30~10:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |
| Miyu-                                                                                                                                  | Mako                                                                                                                                   | Miki                                                                                                                                  | Kaho                                                                                                                                                             | Memu                                                                                                                           | Sayaka                                                                                                                                   | Miyu-                                                                                                                                   |
| <div> 13:00~14:00<br/>ほくして整えるリリースピラティス<br/>★★</div> | <div> 18:00~19:00<br/>後ろ姿美人ピラティス<br/>★★</div>       | <div> 19:30~20:30<br/>太陽礼拝 Flow Yoga<br/>★★★</div> | <div> 19:30~20:30<br/>美筋ピラティス<br/>★★+</div>                                   | <div> 19:30~20:30<br/>やさしい呼吸ヨガ<br/>★★</div> | <div> 11:30~12:30<br/>リリース&amp;ピラティス<br/>★★★★</div> | <div> 11:30~12:30<br/>エネルギーピラティス<br/>★★★★</div>    |
| Rino                                                                                                                                   | Rino                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | Kaho                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <div> 19:30~20:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>     | <div> 19:30~20:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |                                                                                                                                       | <div><div>1day Lesson</div><div> 21:00~22:00<br/>肩甲骨スッキリヨガ<br/>★★</div></div> |                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |

| 15                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                    | 18                                                                                                                                                               | 19                                                                                                                              | 20                                                                                                                                | 21                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yuka                                                                                                                                                                | Kanami                                                                                                                                 | Sayaka                                                                                                                                | Miki                                                                                                                                                             | Yuka                                                                                                                            | Kaho                                                                                                                              | Rino                                                                                                                                   |
| <div> 10:00~11:00<br/>リラクスヨガ<br/>★</div>                                         | <div> 10:00~11:00<br/>アクティブフローヨガ<br/>★★★★</div>     | <div> 10:00~11:00<br/>リリース&amp;ピラティス<br/>★★★</div> | <div> 10:00~11:00<br/>太陽礼拝 Flow Yoga<br/>★★★</div>                            | <div> 10:00~11:00<br/>ベーシックヨガ<br/>★★★★</div> | <div> 9:30~10:30<br/>桃尻ヨガ<br/>★★★★</div>     | <div> 9:30~10:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>    |
| Miyu-                                                                                                                                                               | Mako                                                                                                                                   | Miki                                                                                                                                  | Kaho                                                                                                                                                             | Memu                                                                                                                            | Kaho                                                                                                                              | Miki                                                                                                                                   |
| <div><div>1day Lesson</div><div> 13:00~14:00<br/>ベーシックピラティス<br/>★★★★</div></div> | <div> 18:00~19:00<br/>後ろ姿美人ピラティス<br/>★★</div>       | <div> 19:30~20:30<br/>「イマココ」瞑想に向かうヨガ<br/>★★</div>  | <div> 19:30~20:30<br/>美筋ピラティス<br/>★★+</div>                                   | <div> 19:30~20:30<br/>やさしい呼吸ヨガ<br/>★★</div>  | <div> 11:00~12:00<br/>肩甲骨スッキリヨガ<br/>★★</div> | <div> 14:00~15:00<br/>「イマココ」瞑想に向かうヨガ<br/>★★</div> |
| Rino                                                                                                                                                                | Rino                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | Kaho                                                                                                                                                             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| <div> 19:30~20:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>                                  | <div> 19:30~20:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |                                                                                                                                       | <div><div>1day Lesson</div><div> 21:00~22:00<br/>リラクスフローヨガ<br/>★★</div></div> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |

| 22                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                    | 25                                                                                                                                   | 26                                                                                                                              | 27                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yuka                                                                                                                                                                    | Kanami                                                                                                                                 | Rino                                                                                                                                  | Miki                                                                                                                                 | Kaho                                                                                                                            | Kaho                                                                                                                                     | Rino                                                                                                                                    |
| <div> 10:00~11:00<br/>ゆったり動くフローヨガ<br/>★★★★</div>                                     | <div> 10:00~11:00<br/>優しいフローヨガ<br/>★★</div>         | <div> 10:00~11:00<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>    | <div> 10:00~11:00<br/>「イマココ」瞑想に向かうヨガ<br/>★★</div> | <div> 10:00~11:00<br/>肩甲骨スッキリヨガ<br/>★★</div> | <div> 9:30~10:30<br/>リラクスフローヨガ<br/>★★</div>         | <div> 9:30~10:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |
| Miyu-                                                                                                                                                                   | Mako                                                                                                                                   | Miki                                                                                                                                  | Kaho                                                                                                                                 | Memu                                                                                                                            | Sayaka                                                                                                                                   | Miyu-                                                                                                                                   |
| <div><div>1day Lesson</div><div> 13:00~14:00<br/>ほくして整えるリリースピラティス<br/>★★</div></div> | <div> 18:00~19:00<br/>後ろ姿美人ピラティス<br/>★★</div>       | <div> 19:30~20:30<br/>太陽礼拝 Flow Yoga<br/>★★★</div> | <div> 19:30~20:30<br/>美筋ピラティス<br/>★★+</div>       | <div> 19:30~20:30<br/>やさしい呼吸ヨガ<br/>★★</div>  | <div> 11:30~12:30<br/>リリース&amp;ピラティス<br/>★★★★</div> | <div> 11:30~12:30<br/>ベーシックピラティス<br/>★★★</div>     |
| Rino                                                                                                                                                                    | Rino                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <div> 19:30~20:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>                                      | <div> 19:30~20:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| Rino                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <div><div>1day Lesson</div><div> 21:00~22:00<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div></div> |                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |

| 29                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Yuka                                                                                                                                                                | Kanami                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| <div> 10:00~11:00<br/>ベーシックヨガ<br/>★★★</div>                                      | <div> 10:00~11:00<br/>アクティブフローヨガ<br/>★★★★</div>     |  |  |  |  |  |
| Miyu-                                                                                                                                                               | Mako                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| <div><div>1day Lesson</div><div> 13:00~14:00<br/>エネルギーピラティス<br/>★★★★</div></div> | <div> 18:00~19:00<br/>後ろ姿美人ピラティス<br/>★★</div>       |  |  |  |  |  |
| Rino                                                                                                                                                                | Rino                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| <div> 19:30~20:30<br/>コンディショニングヨガ<br/>★★★</div>                                  | <div> 19:30~20:30<br/>呼吸を深めるリフレッシュヨガ<br/>★★★★</div> |  |  |  |  |  |