

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	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しております。	※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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
Yuka	Kanami	Sayaka	Miki	Yuka	Kaho	Rino
 10:00~11:00 ベーシックヨガ ★★	 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★	 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 ゆったり動くフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 リンバマッサージヨガ ★	 9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★★
Rino	Mako	NATSU	Kaho	Memu	Kaho	Masayo
 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 瞑想へ導くリラクスクラスヨガ代講 ★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	 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 アロマヨガ ★★
	Rino					
	 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★					

8	9	10	11	12	13	14
Yuka	Kanami	Rino	Miki	Yuka	Kaho	Rino
 10:00~11:00 ゆったり動くフローヨガ ★★★★	 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	 10:00~11:00 コンディショニングヨガ ★★★	 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 10:00~11:00 リラクスクラス ★	 9:30~10:30 バランスアップヨガ〜美脚〜 ★★★	 9:30~10:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Memu	Sayaka	Miyu-
 13:00~14:00 ほくして整えるリリースピラティス ★★	 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 ★★	 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	 11:30~12:30 エネルギーピラティス ★★★★
Rino	Rino		Kaho			
 19:30~20:30 コンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★		 1day Lesson  21:00~22:00 肩甲骨スッキリヨガ ★★			

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

22	23	24	25	26	27	28
Yuka	Kanami	Rino	Miki	Kaho	Kaho	Rino
 10:00~11:00 ゆったり動くフローヨガ ★★★★	 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	 10:00~11:00 コンディショニングヨガ ★★★	 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 10:00~11:00 肩甲骨スッキリヨガ ★★	 9:30~10:30 リラクスクラスフローヨガ ★★	 9:30~10:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Memu	Sayaka	Miyu-
 13:00~14:00 ほくして整えるリリースピラティス ★★	 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 ★★	 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★
Rino	Rino					
 19:30~20:30 コンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★					
Rino						
 1day Lesson  21:00~22:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★						

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