

2025年 10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 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>	〇名限定 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>	女性限定クラス 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 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>	カメラ斜線マーク 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 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
		☀️ 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 NEW 1day Lesson Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエiegelトなる姿勢へ～ ★★★	☀️ 9:30~10:30 バランスアップヨガ～美脚～ ★★★	☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
		Miki	Kaho	Miyu-		Miki
		🌙 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 NEW 1day Lesson ベーシックピラティス ★★★		🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★

6	7	8	9	10	11	12
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 NEW 1day Lesson エクササイズ ★★★	☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 姿勢を整える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 NEW 1day Lesson Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエiegelトなる姿勢へ～ ★★★	☀️ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 1day Lesson 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 NEW 1day Lesson エネルギーピラティス ★★★★	☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	☀️ 11:30~12:30 1day Lesson ベーシックピラティス ★★★
Rino	Rino		Kaho			
🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★		🌙 20:50~21:50 1day Lesson 肩甲骨スッキリヨガ ★★			

13	14	15	16	17	18	19
Non	Kanami	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 NEW 1day Lesson エクササイズ ★★★	☀️ 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 NEW 1day Lesson Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエiegelトなる姿勢へ～ ★★★	☀️ 9:30~10:30 リンパマッサージヨガ ★	☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 1day Lesson エネルギーピラティス ★★★★	🌙 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 NEW 1day Lesson ほくして整えるリリースピラティス ★★	☀️ 11:00~12:00 コートレヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
Rino	Rino					
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★					

20	21	22	23	24	25	26
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 NEW 1day Lesson エクササイズ ★★★	☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 姿勢を整える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 NEW 1day Lesson Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエiegelトなる姿勢へ～ ★★★	☀️ 9:30~10:30 リリース&ピラティス ★★	☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 1day Lesson 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 NEW 1day Lesson ベーシックピラティス ★★★★	☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	☀️ 11:30~12:30 1day Lesson エネルギーピラティス ★★★★
Rino	Rino					
🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★					

27	28	29	30	31		
Non	Kanami	Sayaka	Yurie	Kii		
☀️ 10:00~11:00 NEW 1day Lesson エクササイズ ★★★	☀️ 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 リラックスヨガ 代講 ★★	☀️ 10:00~11:00 NEW 1day Lesson Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエiegelトなる姿勢へ～ ★★★		
Miyu-	Mako	Masayo	Kaho	Miyu-		
🌈 13:00~14:00 1day Lesson 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 アロマヨガ 代講 ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 NEW 1day Lesson エネルギーピラティス ★★★★		
Rino	Rino					
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★					