

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	 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 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		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 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 ★★★★
		美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
		  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＆フロー ★★★★
		松山 夏菜	吉田 久実	美絵	SAYAKA	美絵
		 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 代謝アップピラティス ★★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
		松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	SAYAKA	美絵
		 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第1,3週目 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 ボディケアピラティス ★★	  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

6	7	8	9	10	11	12
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 ★★★★	 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～ ～90分特別編～ ★★★★	 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＆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 リラクスクスヨガ ★	 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 ★★★★	  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 陰陽ヨガ ★★★★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第4週目 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～ ★★★★	 14:20~15:20 ディープリラクスクスヨガ ★★	  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

13	14	15	16	17	18	19
Risa	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 呼吸法とやさしいパワーヨガ（代 講） ★★★★	 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～ ～90分特別編～ ★★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	 9:30~10:30 スロームーショニングフローヨガ ★★★★	 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 ★★★★
Risa	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	服部 香	越智 織恵
 10:50~11:50 はじめての後屈ヨガ（代講） ★★	 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 ★★★★	～90分特別編～  10:50~12:20 リンパリラクスクスヨガ ★★	 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	松山 夏菜	美絵
 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	 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 ★★★★	こちらは期間限定のイベントとなります。  13:00~14:30 姿勢からカラダを紐解くWS(90分) （人数がいり 2200円(税込) 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
 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 リラクスクスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第1,3週目 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 アロマセラピーヨガ ★★	  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

20	21	22	23	24	25	26
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 ★★★★	 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～ ～90分特別編～ ★★★★	 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＆フロー ★★★★
美絵	越智 織恵	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 リラクスクスヨガ ★	 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 ★★★★	先着 8名様限定  14:00~15:00 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 陰陽ヨガ ★★★★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第2,5週目 POP ピラティス ★★★★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	 15:20~16:20 リラクスクスヨガ ★★	  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

27	28	29	30	31	1	2
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ		
 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～ ～90分特別編～ ★★★★	 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 ★★★★		
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	スタジオ メンテナンス日		
 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 ★			
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実			
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	 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 ★★★★			
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 リラクスクスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	  19:30~20:30 第4週目 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～ ★★★★		