

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 ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	🔒 〇名限定 人数限定のクラス（先着順） ※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。	👩 女性限定クラス 女性限定のクラス ※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。	🏠 ストレッチボール ストレッチボールを利用するクラス ※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。	📷 カメラ斜線マーク オンラインのないクラス ※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	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		Risa	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
		☀️ 10:00~11:00 呼吸法とやさしいパワーヨガ 代講 ★★★	☀️ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ビューティーヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
		Yoshi	Asami	Kaori	Masayo	Yoshi
		🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 休息のヨガ ★	🌙 19:30~20:30 デトックスヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★

6	7	8	9	10	11	12
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀️ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 NEW! 美脚メソッドピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 Wake up yoga ★★★	☀️ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ビューティーヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Kaori	SAYAKA	Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 休息のヨガ ★	🌈 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★
					Masayo	
					🌙 19:30~20:30 デトックスヨガ ★★★★	

13	14	15	16	17	18	19
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀️ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 NEW! 美脚メソッドピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 Wake up yoga ★★★	☀️ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ビューティーヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Kaori	SAYAKA	Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 休息のヨガ ★	🌈 11:20~12:20 代謝アップピラティス ★★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★
					Masayo	
					🌙 19:30~20:30 デトックスヨガ ★★★★	

20	21	22	23	24	25	26
Yoshi	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀️ 10:00~11:00 コアピラティス 代講 ★★	☀️ 10:00~11:00 NEW! 美脚メソッドピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 Wake up yoga ★★★	☀️ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ビューティーヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Kaori	SAYAKA	Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 休息のヨガ ★	🌈 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★
					Masayo	
					🌙 19:30~20:30 デトックスヨガ ★★★★	

27	28	29	30	31		
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi		
☀️ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 NEW! 美脚メソッドピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 Wake up yoga ★★★	☀️ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀️ 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★		
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Kaori		
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 休息のヨガ ★		