

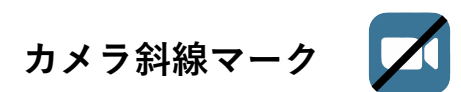
2025 年 11月 LESSON SCHEDULE

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。	 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。	 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 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
					Kaho	Rino
					☀ 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 ★★
					Kaho	Rino
					☀ 11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ ★★	☀ 11:30~12:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ 代講 ★★★★

3	4	5	6	7	8	9
Kaho	Kanami	Sayaka	YOSHI	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 美筋ピラティス 代講 ★★+	☀ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★★	☀ 10:00~11:00 美脚メソッドピラティス代講 ★★	☀ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga 〜首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ〜 ★★★★	☀ 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	Masayo	Kaho	Miyu-	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 アロマヨガ 代講 ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 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 ベーシックピラティス ★★★★
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 ★★★★					

10	11	12	13	14	15	16
Non	Kanami	Rino	YOSHI	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 有酸素エクササイズ ★★★★	☀ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★	☀ 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 Pilates×Cardio代講 ★★★★	☀ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga 〜首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ〜 ★★★★	☀ 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	Kaho	Kaho	Miyu-	Kaho	Kaho
🌈 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 ★★	🌙 19:30~20:30 肩甲骨スッキリヨガ 代講 ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ほくして整えるリリースピラティス ★★	☀ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	☀ 11:30~12:30 美筋ピラティス 代講 ★★+
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 ★★★★					

17	18	19	20	21	22	23
Non	Kanami		ASAMI	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 有酸素エクササイズ ★★★★	☀ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★		☀ 10:00~11:00 代講 ピラティス	☀ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga 〜首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ〜 ★★★★	☀ 9:30~10:30 バランスアップヨガ〜美脚〜 ★★★★	☀ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★
Miyu-	Mako	ASAMI	Kaho	Miyu-	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 ビューティヨガ代講 ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 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 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 ★★★★					

24	25	26	27	28	29	30
Non	Kanami	Rino	ASAMI	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 有酸素エクササイズ ★★★★	☀ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★	☀ 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 代講 ピラティス	☀ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga 〜首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ〜 ★★★★	☀ 9:30~10:30 リラクスフローヨガ ★★	☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
Miyu-	Mako	Masayo	Kaho	Miyu-	Kaho	Kaho
🌈 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 アロマヨガ 代講 ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★	☀ 11:00~12:00 桃尻ヨガ ★★★★	☀ 11:30~12:30 美筋ピラティス 代講 ★★+
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 ★★★★					