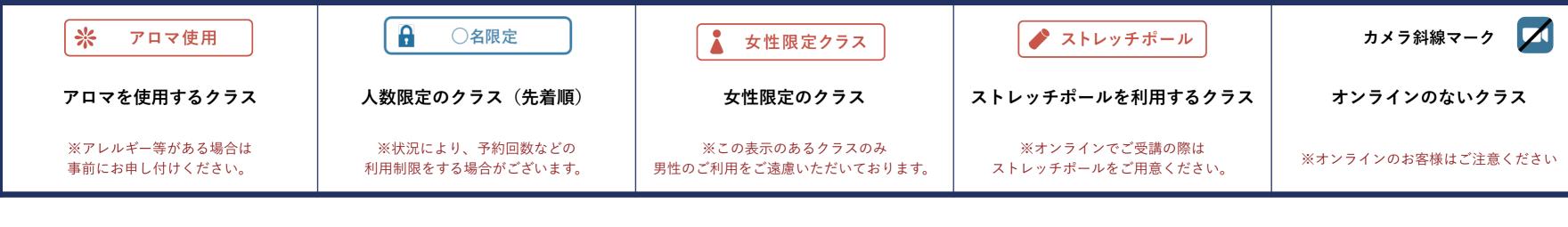
## 2025年 11月 LESSON SCHEDULE

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



## 運動量のめやす

*	**	***	***	****
ほとんど動かない リラックスクラス	ゆっくり動く ストレッチクラス	初心者でも参加できる ベーシッククラス	程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス	しっかり効かせる デトックスクラス
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。	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。	ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	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。	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	木	金	+	日
27	28	29	30	31	1	2
					小渡 亜沙美	越智 織恵
					<b>⇒</b> 9:00~10:00	<b>∳</b> 9:30~10:30
					リフレッシュピラティス	モーニングフローヨガ
					***	***
					服部 香	越智 織恵
					<b>→</b> 10:20~11:20	<b>→</b> 10:50~11:50
					ゆるヨガ	<b>陰陽ヨガ</b> ストレッチ&フロー
					**	***
					SAYAKA	美絵
						<b>13:00~14:00</b>
					↑↑・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	自力整体ヨガ
					SAYAKA	美絵
						※ アロマ使用
					<b>14:20~15:20</b>	<i>[</i> ← 14:20~15:20
					ボディケアピラティス ★★	アロマセラピーヨガ ★★
3	4	5	6	7	8	9
3 Risa	<b>4</b> 澄香	<b>5</b> 小渡 亜沙美	<b>6</b> 越智 織恵	<b>7</b> ゆりえ	8	9
3 Risa	-	5	<b>6</b> 越智 織恵	7 ゆりえ	8 小渡 亜沙美	越智 織恵
3 Risa	-			<b>7</b> ゆりえ  ※ 9:30~10:30	8	9
	予 澄香 → 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90	小渡 亜沙美	越智 織恵		8 小渡 亜沙美	越智 織恵
<ul><li></li></ul>	· 澄香	小渡 亜沙美  ※ 9:30~10:30	越智 織恵	<b>∳</b> 9:30~10:30	8 小渡 亜沙美  → 9:00~10:00	9 越智 織恵  ※ 9:30~10:30
<ul><li></li></ul>	予 <b>澄香</b> ② 10:30~12:00  キタエルヨガトレ90  ~ 90分特別編 ~	小渡 亜沙美  → 9:30~10:30  モーニングピラティス	越智 織恵		8 小渡 亜沙美	<b>9</b> 越智 織恵 ※ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ
<ul><li></li></ul>	予 ② 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ~ 90分特別編 ~ ★★★	小渡 亜沙美  ※ 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★	越智 織恵  ※ 9:30~10:30  モーニングフローヨガ  ★★★★		8 小渡 亜沙美  → 9:00~10:00  リフレッシュピラティス  ★★★★	<b>9</b> 越智 織恵  ※ 9:30~10:30  モーニングフローヨガ  ★★★★
<ul><li></li></ul>	予 ② 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ~ 90分特別編~ ★★★  宮崎 尚子  14:30~15:30	小渡 亜沙美  \$\times 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★  美絵	越智 織恵  ※ 9:30~10:30  モーニングフローヨガ  ★★★★		8 小渡 亜沙美  → 9:00~10:00  リフレッシュピラティス  ★★★★	<b>9</b> 越智 織恵  ※ 9:30~10:30  モーニングフローヨガ  ★★★★
● 9:30~10:30  呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講)  ★★★  Risa   10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講)	予 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注	小渡 亜沙美  ② 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ	越智 織恵  ジャッツ・シャック・シャック・シャック・シャット・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul> <li></li></ul>	8 小渡 亜沙美  ※ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★  服部 香  ※ 10:20~11:20 ゆるヨガ	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵  ※ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー
<ul> <li></li></ul>	- 注 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ~ 90分特別編 ~ ★★★  宮崎 尚子  14:30~15:30 誰でもできる	小渡 亜沙美  9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★  美絵  ** アロマ使用  13:30~14:30	越智 織恵  ジャッツ・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン	<ul> <li></li></ul>	8 小渡 亜沙美  ※ 9:00~10:00  リフレッシュピラティス  ★★★★  服部 香	9 越智 織恵  ※ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★  越智 織恵  ※ 10:50~11:50 陰陽ヨガ
● 9:30~10:30  呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講)  ★★★  Risa   10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講)	予 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注	小渡 亜沙美  ② 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ	越智 織恵  ジャッツ・シャック・シャック・シャック・シャット・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul> <li></li></ul>	8 小渡 亜沙美  ※ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★  服部 香  ※ 10:20~11:20 ゆるヨガ	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵  ※ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー
● 9:30~10:30  呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講)  ★★★  Risa   ↓ 10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講)  ★★	-  澄香  ◇ 10:30~12:00  キタエルヨガトレ90 ~ 90分特別編~ ★★★  宮崎 尚子  14:30~15:30  誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	小渡 亜沙美  ジ 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ご 13:30~14:30  アロマベーシックヨガ  ★★★	越智 織恵  ジャッツ・シャック・シャック・シャット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul> <li>♀ 9:30~10:30</li> <li>デトックスフローヨガ</li> <li>★★★★</li> <li>美絵</li> <li>↓ 10:50~11:50</li> <li>骨盤調整ヨガ</li> <li>★★★</li> </ul>	8  小渡 亜沙美	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵   ※ 10:50~11:50  陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★
● 9:30~10:30  呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講)  ★★★  Risa   ↓ 10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講)  ★★	-  澄香  ◇ 10:30~12:00  キタエルヨガトレ90 ~ 90分特別編~ ★★★  宮崎 尚子  14:30~15:30  誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	小渡 亜沙美  ジ 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ご 13:30~14:30  アロマベーシックヨガ  ★★★	越智 織恵  ジャッツ・シャック・シャック・シャット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul> <li>♀ 9:30~10:30</li> <li>デトックスフローヨガ</li> <li>★★★★</li> <li>美絵</li> <li>↓ 10:50~11:50</li> <li>骨盤調整ヨガ</li> <li>★★★</li> </ul>	8 小渡 亜沙美  ※ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★  服部 香  ※ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★  ゆりえ  13:00~14:00	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵  ※ 10:50~11:50  陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★
※ 9:30~10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講) ★★★  Risa  ② 10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講) ★★  美絵  ② 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ	でできる ベーシックピラティス ****   本***   が 14:30~15:30  誰でもできる ベーシックピラティス  ****   越智 織恵  19:30~20:30  リラックスヨガ	小渡 亜沙美  ② 9:30~10:30  モーニングピラティス ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30  アロマベーシックヨガ ★★★  松山 夏菜  19:00~20:00  姿勢改善ピラティス	越智 織恵  \$\times 9:30~10:30  \$\times		8  小渡 亜沙美  → 9:00~10:00  リフレッシュピラティス  ★★★★  服部 香  → 10:20~11:20  ゆるヨガ  ★★  ゆりえ  13:00~14:00  チャクラヨガ実践編 ~瞑想~	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵  10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★  美絵  13:00~14:00 自力整体ヨガ
● 9:30~10:30  「呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講)  ★★★  Risa  10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講)  ★★  美絵  13:00~14:00  骨盤調整ヨガ  ★★★	- 澄香  *****  *****  *****  *****  ****  ****	小渡 亜沙美  ŷ:30~10:30  モーニングピラティス ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30  アロマベーシックヨガ ★★★  松山 夏菜  19:00~20:00	越智 織恵  ジャ 9:30~10:30  モーニングフローヨガ  ★★★★  越智 織恵  ジャ 10:50~11:50  陰ヨガ  ★  吉田 久実  13:30~14:30	<ul> <li></li></ul>	8  小渡 亜沙美  ② 9:00~10:00  リフレッシュピラティス ★★★★  服部 香  ② 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★  ゆりえ  ② 13:00~14:00 チャクラヨガ実践編	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵
※ 9:30~10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講) ★★★  Risa  ② 10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講) ★★  美絵  ② 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ	でできる ベーシックピラティス ****   本***   が 14:30~15:30  誰でもできる ベーシックピラティス  ****   越智 織恵  19:30~20:30  リラックスヨガ	小渡 亜沙美  ② 9:30~10:30  モーニングピラティス ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30  アロマベーシックヨガ ★★★  松山 夏菜  19:00~20:00  姿勢改善ピラティス	越智 織恵  \$\times 9:30~10:30  \$\times		8  小渡 亜沙美  → 9:00~10:00  リフレッシュピラティス  ★★★★  服部 香  → 10:20~11:20  ゆるヨガ  ★★  ゆりえ  13:00~14:00  チャクラヨガ実践編 ~瞑想~	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵   10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★  美絵  13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
	- ② 10:30~12:00  *タエルヨガトレ90 ~90分特別編~ ★★★  宮崎 尚子  14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★  越智 織恵  19:30~20:30 リラックスヨガ ★  越智 織恵	小渡 亜沙美  ② 9:30~10:30  モーニングピラティス ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★  松山 夏菜  19:00~20:00  姿勢改善ピラティス ★★★  松山 夏菜	越智 織恵  \$\times 9:30~10:30  \$\times -= \nu \nu \nu \nu \neq \neq \neq \neq \neq \neq \neq \neq	<ul> <li>※ 9:30~10:30</li> <li>デトックスフローヨガ</li> <li>★★★★</li> <li>美絵</li> <li>10:50~11:50</li> <li>骨盤調整ヨガ</li> <li>★★★</li> <li>美絵</li> <li>13:00~14:00</li> <li>肩甲骨ストレッチョガ</li> <li>★★★</li> <li>越智 織恵</li> </ul>	8 小渡 亜沙美  ジ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★  服部 香  ※ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★  ゆりえ  13:00~14:00 チャクラヨガ実践編 ~瞑想~ ★★★  ゆりえ	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵
● 9:30~10:30  「呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講)  ★★★  Risa  10:50~11:50  はじめての後屈ヨガ (代講)  ★★  美絵  13:00~14:00  骨盤調整ヨガ  ★★★	- 澄香  10:30~12:00  キタエルヨガトレ90 ~90分特別編~ ★★★  宮崎 尚子  14:30~15:30  誰でもできる ベーシックピラティス ★★★  越智 織恵  19:30~20:30  リラックスヨガ ★	小渡 亜沙美  ② 9:30~10:30  モーニングピラティス  ★★★  美絵  ※ アロマ使用  ② 13:30~14:30  アロマベーシックヨガ  ★★★  松山 夏菜  ◇ 19:00~20:00  姿勢改善ピラティス  ★★★	越智 織恵	<ul> <li></li></ul>	8 小渡 亜沙美  → 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★  服部 香  → 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★  ゆりえ  13:00~14:00 チャクラヨガ実践編 ~ 瞑想~ ★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 織恵   10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★  美絵  13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★

10	11	12	13	14	<b>15</b>	16
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
<b>※</b> 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★			<ul><li></li></ul>			<ul><li></li></ul>
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
		※ アロマ使用 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★			🌞 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	服部 香	美絵
<b>) 18:30~19:30</b> 骨盤調整ヨガ ★★★	<b>〕</b> 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	<b>〕</b> 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★			こちらは別料金のイベントとなります。  13:00~14:30  自分だけの薬膳茶を作ろう  WS(90分)  ○ 現金払い 2000円(税込)  回数券・チケットご利用不可	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
<b>〕</b> 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	<b>〕</b> 20:50~21:50 リラックスヨガ ★	<b>→</b> 20:20~21:20  YOGA MOVE  ★★★	ストレッチポール     19:30~20:30     第2.5週目     ストレッチポールピラティス     ★★	<b>20:00~21:30 整う夜ョガ</b> ~ 90分特別編 ~ ★★★		※ アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★
17	18	19	20	21	22	23

吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
						<ul><li></li></ul>
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	小渡 亜沙美	越智 織恵
		<ul><li>※ アロマ使用</li><li>※ 13:30~14:30</li><li>アロマベーシックヨガ</li><li>★★★</li></ul>	~90分特別編~ <b>※</b> 10:50~12:20 リンパリラックスヨガ ★★		ストレッチポール	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	澄香	美絵
<b>)</b> 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	<b>〕</b> 19:30~20:30 リラックスヨガ ★	<b>〕</b> 19:00~20:00 リングピラティス ★★★			先着 8名様限定  14:00~15:00  Pilates&Training with Elastiband®  *****	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	澄香	美絵
<b>〕</b> 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	<b>)</b> 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★	<b>→</b> 20:20~21:20  YOGA MOVE  ★★★	<b>)19:30~20:30</b> <sup>第1,3週目</sup> ナイトピラティス ★★★	② 20:00~21:30 整う夜ョガ ~ 90分特別編 ~ ★★★		※ アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★
24	25	26	27	28	29	30

24	25	26	27	28	29	30
Risa	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
<ul><li></li></ul>						<ul><li></li></ul>
Risa	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
		<ul><li>※ アロマ使用</li><li>※ 13:30~14:30</li><li>アロマベーシックヨガ</li><li>★★★</li></ul>	<b>뺮</b> 10:50~11:50 陰ヨガ ★		<b>┊</b> 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵		美絵
	<b>〕</b> 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	<b>〕 19:00~20:00</b> プロップスピラティス ★★★			スタジオ メンテナンス日	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
	<b>) 20:50~21:50</b> リラックスヨガ	<b>→</b> 20:20~21:20 YOGA MOVE	<b>→ 19:30~20:30</b> <sup>第4週目</sup> POP ピラティス	<b>20:00~21:30</b> 整う夜ヨガ ~90分特別編~		<ul><li>* アロマ使用</li><li>* 14:20~15:20</li><li>アロマセラピーヨガ</li></ul>

\*\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*