

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 ※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 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
					小渡 亜沙美	越智 織恵
					☀ 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 ★★★★
					服部 香	越智 織恵
					☀ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	☀ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★★
					SAYAKA	美絵
					🌈 13:00~14:00 代謝アップピラティス ★★★	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
					SAYAKA	美絵
					🌈 14:20~15:20 ボディケアピラティス ★★	 アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

3	4	5	6	7	8	9
Risa	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 呼吸法とやさしいパワーヨガ（代 講） ★★★★	☀ 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 ★★★★★
Risa	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	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 ★★★★	 アロマ使用 🌈 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
🌈 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 リラクスクスヨガ ★	🌙 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 チャクラヨガ実践編 ～瞑想～ ★★★★	🌈 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
🌈 14:20~15:20 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 ディープリラックスヨガ ★★	 アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

10	11	12	13	14	15	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
☀ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★★	☀ 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 ★★★★	 アロマ使用 🌈 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	服部 香	美絵
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★★	🌈 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 ★★★★	こからは断断断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) （数量限り 2000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
🌙 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2,5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～ ★★★★	 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
☀ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★★	☀ 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★★	☀ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	☀ 9:30~10:30 スローモーショントラフローヨガ ★★★★	☀ 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	ゆりえ	美絵	小渡 亜沙美	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 ★★★★	 アロマ使用 🌈 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 ★★★★	 ストレッチボール ☀ 10:20~11:20 ストレッチボールピラティス代講 ★★	☀ 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 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 ★★★★	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～ ★★★★	🌈 15:20~16:20 リラクスクスヨガ ★★	 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
Risa	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 呼吸法とやさしいパワーヨガ（代 講） ★★★★	☀ 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～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 ★★★★★
Risa	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	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 ★★★★	 アロマ使用 🌈 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		美絵
🌈 13:00~14:00 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 ★★★★	🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	スタジオ メンテナンス日	🌈 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4,6週目 POP ピラティス ★★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	 アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★	