

2025 年 12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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
Non	Kanami	Sayaka	Yurie	Kii	Kaho	Rino
🌞 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	🌞 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★	🌞 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	🌞 10:00~11:00 リラックスヨガ 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 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 ★★
Miyu-	Mako	Masayo	Kaho	Miyu-	Kaho	Rino
🌈 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 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	🌞 11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ ★★	🌞 11:30~12:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ 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 ★★★★					

8	9	10	11	12	13	14
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
🌞 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	🌞 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	🌞 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 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌞 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	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ほぐ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 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 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 ★★★★					

15	16	17	18	19	20	21
Non	Kanami	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
🌞 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	🌞 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★	🌞 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	🌞 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌞 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	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 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 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 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 ★★★	🌞 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
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 ★★★★					

22	23	24	25	26	27	28
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	年末年始休業のお知らせ いつもヨガスタジオニーマをご愛顧賜り 誠にありがとうございます。 今年も残り僅かですが ヨガとピラティスで心と身体を整えて 良い年末をお過ごしください。 一年年末年始休業日ー 2024年12月27日～2025年1月4日 お問い合わせにつきましても 1月5日以降でご連絡させていただきます。 	
🌞 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	🌞 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	🌞 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 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌞 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～ ★★★		
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-		
🌈 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 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★		
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 ★★★★					