

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。	★★ 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
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀️ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 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		Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラク্স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 ★	メンテナンス	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★

8	9	10	11	12	13	14
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀️ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 ウォールピラティス ★★	☀️ 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 リラク্স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 ★★

15	16	17	18	19	20	21
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀️ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 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 リラク্স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 ★★

22	23	24	25	26	27	28
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	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 アロマ yoga ★★	☀️ 10:00~11:00 ウォールピラティス ★★	☀️ 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 ★★★		
Miki	Yoshimi	Yoshi	Asami	Kaori		
🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga 代講 ★★★	🌙 19:30~20:30 リラク্স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 ★		