

2022年 11月 レッスンスケジュール

日によって開催時間が異なりますので、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。また担当インストラクターの都合、スケジュール変更することがあります。

運動量の目安

★	★★	★★★
ゆっくり動く ストレッチクラス ゆっくりマイペースに 楽しみたい方にオススメです	初心者でも参加できる ペーストクラス ヨガをはじめたばかりの方や 習慣化したい方にオススメです	しっかり効かせる デトックスクラス 筋肉疲労の解消も期待 期待したい方にオススメです

2022年2月20日より【3月スケジュール〜】キッズクラスは対象外、大人レッスンのみ

お一人様につき1日に2回までを上限とさせていただきます。※毎月20日〜27日の1週間のみ、それ以降は制限なくご予約可能です。



ご予約はこちら



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
伊藤 聡 10:00-11:00 セロトニンフローヨガ ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★★★	伊藤 聡 7:30-8:30 エアリアルヨガ ★★★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 9:30-10:30 ルーティンヨガ ★★	MISAKI 9:00-10:00 ムービングピラティス ★★★★	
		Ayaka 10:00-11:00 モーニングヨガ ★★		伊藤 聡 11:00-12:00 キッズエアリアルヨガ (小学生~中学生) ★★★★	KAKO 10:30-11:30 フローヨガ ★★★★	
		MASAMI 11:30-12:30 ゆっくり動く 基礎ピラティス ★★		ARISA 13:00-14:00 エアリアルヨガ ★★	KAKO 12:00-13:00 リラクゼーションヨガ ★★	
		TAKAKO 16:00-17:00 キッズダンス 小学生 低学年 ★	SAORI NEW 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ ★★	ARISA 14:30-15:30 アドバンス エアリアルヨガ ★★★★	hiromi 14:00-15:00 エアリアルヨガ ★★	
		TAKAKO 17:00-18:00 キッズダンス 小学生 高学年 ★		Hiromi 17:00-18:00 美姿勢ピラティス ★★★★	hiromi 15:30-16:30 エアリアルヨガ ★★	
	MASUMI 20:00-21:00 首肩スッキリヨガ ★	MEGUMI 19:00-20:00 アライメント フォーカスヨガ ★	MISAKI 20:00-21:00 KIZUKU ピラティス ★★	伊藤 聡 20:00-21:00 エアリアルヨガ ★	MOMO 18:30-19:30 エアリアルヨガ ★★★★	MEGUMI 17:00-18:00 ヴィンヤサフロー ★★

月	火	水	木	金	土	日
21	22	23	24	25	26	27
KANA 19:00-11:00 ソフトライトメイク ピラティス ★★	伊藤 聡 10:00-11:00 ウェービングヨガ ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 10:00-11:00 フローヨガ ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 9:30-10:30 ルーティンヨガ ★★	MISAKI 9:00-10:00 ムービングピラティス ★★★★
					Ayaka 11:00-12:00 キッズヨガ ★★	hiromi 10:30-11:30 エアリアルヨガ ★★
					TAKAKO 13:00-14:00 エアリアルヨガ ★★	KAKO 12:00-13:00 リラクゼーションヨガ ★★
		TAKAKO 16:00-17:00 キッズダンス 小学生 低学年 ★		AYAMI NEW!!! 17:30-18:30 キッズダンス K-POP ★	TAKAKO 14:30-15:30 キッズダンス 幼児クラス ★	伊藤 聡 14:00-15:00 music beat yoga ★★★★
	一室 授業 19:00-20:00 スリングヨガ (空中国)ガ ★★	TAKAKO 17:00-18:00 キッズダンス 小学生 高学年 ★		TAKAKO 19:45-20:45 通るピラティス ★★	Hiromi 17:00-18:00 美姿勢ピラティス ★★★★	Shiho 16:00-17:00 ペーシク ピラティス ★★
Ayaka 20:00-21:00 筋膜リリース ★	一室 授業 20:30-21:30 アドバンス スリングヨガ (空中国)ガ ★★★★	MIHO NEW!!! 19:30-20:30 不調改善 ヨガ ★	Shiho 20:00-21:00 ベーンシク ピラティス ★★	TAKAKO 21:00-22:00 エアリアルヨガ ★★	ERI 18:30-19:30 リラクゼーション ストレッチ ヨガ ★	

月	火	水	木	金	土	日
7	8	9	10	11	12	13
KANA 10:00-11:00 ソフトライトメイク ピラティス ★★	伊藤 聡 10:00-11:00 血液改善フローヨガ ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★★★	Ayaka 10:00-11:15 リリース&ストレッチ ★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 9:30-10:30 ルーティンヨガ ★★	MISAKI 9:00-10:00 ムービングピラティス ★★★★
					伊藤 聡 11:00-12:00 キッズエアリアルヨガ (幼児~小学生) ★★	Ayaka 10:30-11:30 フローヨガ ★★
		TAKAKO 16:00-17:00 キッズダンス 小学生 低学年 ★			伊藤 聡 13:00-14:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 12:00-13:00 リラクゼーション ヨガ ★
		TAKAKO 17:00-18:00 キッズダンス 小学生 高学年 ★			SAORI NEW 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ ★★	伊藤 聡 14:00-15:00 エアリアルヨガ ★★
Ayaka 20:00-21:00 筋膜リリース ★	一室 授業 19:00-20:00 スリングヨガ (空中国)ガ ★★		Shiho 20:00-21:00 ベーンシク ピラティス ★★	TAKAKO 19:45-20:45 通るピラティス ★★	Hiromi 17:00-18:00 美姿勢ピラティス ★★★★	Shiho 16:00-17:00 ペーシク ピラティス ★★
	一室 授業 20:30-21:30 アドバンス スリングヨガ (空中国)ガ ★★★★	MIHO NEW!!! 19:30-20:30 不調改善 ヨガ ★		TAKAKO 21:00-22:00 エアリアルヨガ ★★	ERI 18:30-19:30 リラクゼーション ストレッチ ヨガ ★	

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4
ASUMI 10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★	伊藤 聡 10:00-11:00 セロトニンフローヨガ ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★★★				
		TAKAKO 16:00-17:00 キッズダンス 小学生 低学年 ★				
		TAKAKO 17:00-18:00 キッズダンス 小学生 高学年 ★				
Ayaka 20:00-21:00 キッズヨガ ★	MASUMI 20:00-21:00 首肩スッキリヨガ ★	TAKAKO NEW 19:30-20:30 エアリアルヨガ ★★				

月	火	水	木	金	土	日
14	15	16	17	18	19	20
ASUMI 10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★	伊藤 聡 NEW!!! 10:00-11:00 シェイプアップ ピラティス ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 10:00-11:00 モーニングヨガ ★★	伊藤 聡 9:00-10:00 エアリアルヨガ ★★	Ayaka 9:30-10:30 ルーティンヨガ ★★	
					伊藤 聡 11:00-12:00 キッズエアリアルヨガ (小学生~中学生) ★★★★	KAKO 10:30-11:30 フローヨガ ★★★★
					TAKAKO 13:00-14:00 エアリアルヨガ ★★	KAKO 12:00-13:00 リラクゼーション ヨガ ★★
		TAKAKO 16:00-17:00 キッズダンス 小学生 低学年 ★			TAKAKO 14:30-15:30 キッズダンス 幼児クラス ★★	伊藤 聡 14:00-15:00 エアリアルヨガ ★★
		TAKAKO 17:00-18:00 キッズダンス 小学生 高学年 ★			Hiromi 17:00-18:00 美姿勢ピラティス ★★★★	写真 WS プロカメラマン プロフィール写真 ★★★
Ayaka 20:00-21:00 キッズヨガ ★	MASUMI 20:00-21:00 首肩スッキリヨガ ★	MEGUMI 19:00-20:00 ヴィンヤサフロー ★★	MISAKI 20:00-21:00 KIZUKU ピラティス ★★	KAKO 20:00-21:00 リラクゼーション ヨガ ★	MOMO 18:30-19:30 エアリアルヨガ ★★★★	

月	火	水	木	金	土	日
31						