

2025年11月

M : momoko担当レッスン C : chihiro担当レッスン
Y : yurika担当レッスン R : ryo担当レッスン
レッスン強度の目安 ★…やさしい ★★…少しだけ頑張る！ ★★★…いっぱい動きたい！
初心者の方は、★がおすすめです♪

ピラティスクラスのご利用について
☑月会費4回以上の方→どのクラスも受講可能
☑月会費3回以下の方→1回 + 500円で受講可能

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	1	2
					8:30 ヨガと瞑想とシンキングボウル (C) ★ 10:15 月礼拝 (C) ★★～★★★	8:30 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★ 10:15 足から整える朝ヨガ (M) ★
3	4	5 満月	6	7	8	9
8:30 月曜日のととのえヨガ (C) ★ 10:15～11:15【60分クラス】 はじめてのピラティス (C) ★★	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	10:00 やさしいモーニングフローヨガ (C) ★～★★★ 19:30 秋の夜ゆったりヨガ (Y) ★	8:00～9:00【60分クラス】 やさしいヨガクラス (C) ★ 9:30～10:30【60分クラス】 ゆるヨガ (C) ★ 11:00～12:00【60分クラス】 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★	8:00～9:00【60分クラス】 呼吸と朝のヨガ (C) ★ 9:30～10:30【60分クラス】 骨盤ケア&リラックス (C) ★★ 11:00～12:00【60分クラス】 はじめてのピラティス (C) ★★
10	11	12	13	14	15	16
10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	10:00～11:00【60分クラス】 はじめてのピラティス (C) ★★ 18:30 自分を癒す夜のヨガ(R) ★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★	10:00 ゆるめる金曜日 (C) ★ 19:30 秋の夜ゆったりヨガ (Y) ★	8:30 季節の養生ケア (C) ★ 10:15～11:15【60分クラス】 はじめてのピラティス (C) ★★	8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 足から整える朝ヨガ (M) ★
17	18	19	20 新月	21	22	23
10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 睡眠のためのスッキリヨガ (M) ★	19:30 秋の夜ゆったりヨガ (Y) ★	8:00～9:00【60分クラス】 はじめてのピラティス (C) ★★ 9:30～10:30【60分クラス】 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★★ 11:00～12:00【60分クラス】 ゆるヨガ (C) ★	8:00～9:00【60分クラス】 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★～★ ★ 9:30～10:30【60分クラス】 リフレッシュ&陰ヨガ (M) ★ 11:00～12:00【60分クラス】 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★
24	25	26	27	28	29	30
8:30 やさしいヨガクラス (C) ★ 10:15～11:45 【2チケット消化90分レッスン】 太陽礼拝を楽しむためのWS (C) ★★～★★★	10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 シナモン香るぬくもりヨガ (M) ★	10:00～11:00【60分クラス】 はじめてのピラティス (C) ★★ 18:30 ヨガと少しの瞑想(R) ★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	10:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	10:00 ゆるめる金曜日 (C) ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	8:30 はじめてのヨガクラス(M) ★ 10:15 足から整える朝ヨガ (M) ★ 13:30～15:00 暮らしが響く 私と手結のススメ	8:30 リフレッシュ&陰ヨガ (M) ★ 10:15 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★