

5月 Lesson schedule

Monday

NEW!! 9:30~10:45



YOU

陰陽ゆったりヨガフロー
運動強度 ★★

ヨガ経験のある
妊婦様OK

✓ 11:15~12:30



金子 マヤ

マインドフル
ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★★

✓ 11:15~12:30



金子 マヤ

ハタヨガ・アラインメント
運動強度 ★★

18:30~19:30



aya

body conditioning
training
運動強度 ★★~★★★★

19:45~20:45



keiko

キャンドルヨガ
運動強度 ★~★★★

※月曜日午前中のクラス
は隔週で内容が変わります。

レッスン詳細はこちら



Tuesday

9:30~10:45



ayuu

しなやかボディ
ピラティス
運動強度 ★~★★★

9:30~10:45



ayuu

リズムピラティス
運動強度 ★★~★★★★
※第4週目のみ!

✓ 11:00~12:15



manami

からだの基盤を
育てるヨガ
運動強度 ★~★★★

✓ 11:00~12:15



manami

はじめての
アシュタンガヨガ
運動強度 ★★~★★★★

19:00~20:15



Mari

ボディメイク
ピラティス
運動強度 ★★

ご予約はこちら



Wednesday

✓ 9:30~10:45



Natsumi

コアから整う
ピラティス
運動強度 ★★

✓ 9:30~10:45



Natsumi

朝の呼吸フローヨガ
運動強度 ★★

11:15~12:30



CHAMI

心と体を浄化する
月ヨガ
運動強度 ★~★★★

19:00~20:15



maki

コンディショニング
ピラティス
運動強度 ★★

マークのご案内

初心者さん参加歓迎のマーク

妊婦さん参加可能のマーク

新しいレッスン 代行レッスン

✓ 第1・3・5週目開催

✓ 第2・4週目開催

運動量は★印を目安にご参加ください。

★ 運動量の少ないクラス

★~★★ 運動量が比較的少ないクラス

★★ 適度な運動量

★★~★★★★ 運動量が比較的多いクラス

★★★★ 運動量の多いクラス

Thursday

9:30~10:45



naomi

キレイになるヨガ
運動強度 ★~★★★

✓ 11:15~12:30



Kazu

筋力アップ
ピラティス
運動強度 ★★

✓ 11:15~12:30



Nobuko

アーサナラボ
運動強度 ★★~★★★★

18:30~19:30



彩子

ステップアップ
ピラティス
運動強度 ★★

✓ 19:45~20:45



Yumiko Niwa

フロー&リストア
運動強度 ★~★★★

✓ 19:45~20:45

調整中

Friday

✓ 10:30~11:45



ASU

整う!
メンテナンスヨガ
運動強度 ★~★★★

✓ 10:30~11:45



ASU

帰ってきた/
美BODYピラティス
運動強度 ★★

✓ 12:30~13:45



YUKI

ピラティス
運動強度 ★★

✓ 12:30~13:45



YUKI

バランスボール
ピラティス
運動強度 ★★~★★★★

✓ 18:30~19:45



naomi

初めての骨盤調整ヨガ
運動強度 ★

18:30~19:45



naomi

骨盤底筋群トレーニング
運動強度 ★
※第2週目のみ!

18:30~19:45



naomi

脂肪燃焼ヨガ
運動強度 ★★~★★★★
※第4週目のみ!

Saturday

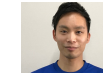
✓ 8:00~9:00



Yasue

たまごブロックヨガ
運動強度 ★★~★★★★

✓ 9:30~10:45



kohjiroh

コア&ムーブ
ピラティス
運動強度 ★★

✓ 11:15~12:30



すまゆう

リフレッシュヨガ
運動強度 ★~★★★

※金曜日10:30~のクラスは
4週目のみ内容が異なります。

※金曜日12:30~、18:30~の
クラスは隔週で内容が
変わります。



いつもスタジオHUMORをご利用頂き誠にありがとうございます。

5月はゴールデンウィーク（5/3～5/6）を休館とさせて頂き、下記4回の日曜日に特別レッスンを開催いたします。

2026年5月10日・17日・24日・31日

季節に合わせたクラスになっておりますので、ぜひお楽しみください♪

5月10日(日)

9：00～10：00



リングピラティス
運動強度 ★★

natsumi

10：30～11：30



ヴィンヤサヨガ中上級
-アドバンスポーズにチャレンジ-
運動強度 ★★★

金子 マヤ

12：00～13：00



脚力アップピラティス
運動強度 ★★～★★★★

YUKI

5月17日(日)

9：00～10：00



初夏のアクティブフローヨガ
運動強度 ★★～★★★★

aya

10：30～11：30



身体調整アロマピラティス
運動強度 ★～★★★

masako

12：00～13：00



新月ヨガ
～心と体のデトックス～
運動強度 ★～★★★

CHAMI

5月24日(日)

8：45～10：00



ゆっくりアライメントアシュタンガ
運動強度 ★★★

Nobuko ヨガ経験のある
妊婦様OK

10：30～11：30



眠ったお尻を目覚めさせる
ピラティス
運動強度 ★★～★★★★

Yoshiyuki

12：00～13：00

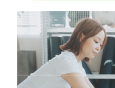


アークバレルで姿勢改善
ピラティス
運動強度 ★★

ayuu

5月31日(日)

9：00～10：00



ほぐして整えピラティス
運動強度 ★～★★★

mami

10：30～11：30



レッツお腹！ピラティス
運動強度 ★★

彩子

12：00～13：00



深呼吸するヨーガ
運動強度 ★★

Yumi Suzuki