

2026.1月 1日～18日

癒しのWinter Nightフェス

— 静けさに包まれる、あたたかな夜のひととき —

1月の夜はスペシャルレッスンをを行います。内容は下記をご覧ください。
スペシャルレッスンはポイントは4倍です。

通うたびHAPPY♡レッスンポイントチャレンジ

12月・1月レッスンに参加してポイントを貯めよう！

🌟実施期間🌟 12月1日～1月31日 半田スタジオのレッスン

📌ポイントの貯め方📌

12月・1月のレッスン1回参加ごとに1ポイント18時以降のレッスン🌙、または土日朝一のレッスン🌅はポイント2倍！

2ポイントで抽選に応募できます🎉

📌応募方法2ポイント貯まったら応募可能！たくさん参加すればするほど、当選のチャンスがUP

🎁抽選：2月に実施予定当選された方には素敵なプレゼント📺をお渡しします！

月	火	水	木	金	土	日
12月29日	12月30日	12月31日	1	2	3	4
12/29(月)～1/4(日)休館日とさせていただきます。1月5日より通常営業致します						
5	6	7	8	9	10	11
9:45(70) 真依子 ビギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜リリース ～美腹～	11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	10:30(75) 祐美子 Rest 📺	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 直子 朝ヨガ
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 Fun AY	【有料プログラム】 13:10(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunMIX	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY
19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス				【有料プログラム】 19:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	11:30(60) 亜矢 フロードダンス	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ 📺
★SP 📺 20:20(75) 祐美子 スペシャル★Rest	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(75) 香奈 FunMIX	★SP 20:00(70) 真依子 癒しのシェイプフロー	20:30(45) 亜矢 ナイトパルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
12	13	14	15	16	17	18
9:45(70) 真依子 ビギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律	11:30(75) 真依子 FunMIX	10:30(75) 祐美子 AGストレッチ 📺	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 直子 朝ヨガ
【有料プログラム】 13:30(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	13:00(75) 祐美子 FunBasic 📺		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 祐美子 Rest 📺	10:30(75) 真依子 FunBasic 📺
	★SP 20:00(90) 友香里 アロマキャンドル ナイトヨガ90	19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	19:00(75) 真依子 FunMIX	19:00(60) 真代 バレトン	11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 真依子 FunMIX
19:30(70) 美由紀 ビギナースヨガ 【ZOOM同時配信】		20:20(75) 祐美子 AGストレッチ 📺	★SP 20:35(60) 真依子 冷え改善！骨盤調整	★SP 20:20(70) 真代 ストレッチヨガ & ヨガニードラ	★SP 15:30(60) Tamiyo Snow Man カリスマックスを踊ろう	【有料プログラム】 18:00(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)

月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
9:45(70) 真依子 ビギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜シリーズ ～美脚～	11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	10:30(75) 祐美子 FunMIX	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00 亜矢 骨盤調整	9:00(60) 直子 朝ヨガ
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 Rest		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunAB	11:30(60) 亜矢 フローダンス	10:30(75) 香奈 FunAB
★SP		【有料プログラム】 18:50(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	★SP	20:00(75) 祐美子 FunMIX	【有料プログラム】 16:30(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	12:15(75) 香奈 FunBasic
19:30(70) Sayaka アロマキャンドル ナイトヨガ	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90	★SP	20:00(70) 真依子 癒しのシェイプフロー	20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
	【ZOOM同時配信】	20:20(75) 香奈 スペシャル★Rest				
26	27	28	29	30	31	
9:45(70) 真依子 ビギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	クラシティ休館日	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		10:30(75) 祐美子 Fun AY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00(75) 真依子 FunBasic	
【有料プログラム】 13:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	13:00(75) 祐美子 FunMIX		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	
19:30(70) 美由紀 ビギナースヨガ	20:00(90) 友香里 アロマキャンドル ナイトヨガ90		19:00(75) 真依子 FunBasic	19:00(60) 真代 バレトン		
【ZOOM同時配信】			20:35(60) 真依子 冷え改善！骨盤調整	20:20(70) 真代 ストレッチヨガ & ヨガニードラ		

癒しのWinter Nightフェス レッスン内容

— 静けさに包まれる、あたたかな夜のひととき —

アロマキャンドル ナイトヨガ90	ゆかり	アロマの香りとキャンドルの灯りに包まれながら、一日の疲れをゆっくり手放していくひと時へ。深い呼吸で心と体を緩め、穏やかな眠りへと導いていきます。
アロマキャンドル ナイトヨガ	Sayaka	キャンドルの灯りとアロマの香りに包まれながら癒し時間を作りませんか？家事や育児、仕事で疲れが溜まって方、是非お越しください！もちろん元気な方も大歓迎です♪ゆったり動き、呼吸を深め睡眠の質も向上させましょう！
癒しのシェイプフロー	真依子	前半はシェイプフローで基礎代謝・免疫力のアップ。後半は癒しの時間をゆったり長めに、いつもとは違った空間で癒されましょう。
冷え改善・骨盤調整	真依子	呼吸法、調整を行うことで腰痛・肩こり・首こり・冷え性などの不調緩和が期待できます。寒さが厳しい季節、一緒に冷え対策しましょうお家でも出来るケアお伝えしますよ
ストレッチヨガ&ヨガニードラ 心と身体をゆるめる時間	真代	緊張をほぐすストレッチやブロックを使って優しく身体をゆるめ、心地良い状態を作った後にシャバーサナのスタイルへ…。クラス後半は究極のリラクゼーション法、ヨガニードラで癒しを味わいましょう。
Snow Manの カリスマックスで踊ろう♡	Tamiyo	アイドルグループ Snow Manの カリスマックスのサビの部分踊ります♪ スローテンポで踊りますから初心者の方も大丈夫です♪ 親子連れOK。
スペシャル★Rest	祐美子 香奈	スペシャル☆なクラスをお届けします。お楽しみに♡初心者様でも参加できます！