

# 2026年 2月 御幣島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

<b>アロマ使用</b>	<b>〇名限定</b>	<b>女性限定クラス</b>	<b>ストレッチボール</b>	<b>カメラ斜線マーク</b>
アロマを使用するクラス <small>※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。</small>	人数限定のクラス（先着順） <small>※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。</small>	女性限定のクラス <small>※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。</small>	ストレッチボールを利用するクラス <small>※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。</small>	オンラインのないクラス <small>※オンラインのお客様はご注意ください</small>

## 運動量のめやす

<b>★</b> ほとんど動かない リラクスクラス <small>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。</small>	<b>★★</b> ゆっくり動く ストレッチクラス <small>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。</small>	<b>★★★</b> 初心者でも参加できる ベーシッククラス <small>ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。</small>	<b>★★★★</b> 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス <small>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。</small>	<b>★★★★★</b> しっかり効かせる デトックスクラス <small>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</small>
---	--	---	---	--

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
						越智 織恵 ☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
						越智 織恵 ☀️ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★★
						美絵 🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
						美絵 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

2	3	4	5	6	7	8
吉田 久実 ☀️ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	澄香 ☀️ 10:30~12:00 ヨガトレ90 ~ボールを使ってエクササイズ&リリース~ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 ☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	ゆりえ ☀️ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 ☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 ☀️ 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	美絵 🌈 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	越智 織恵 ☀️ 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 ☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 ☀️ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 ☀️ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★★
美絵 🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 19:30~20:30 リラクスクラス ★	松山 夏菜 🌙 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	吉田 久実 🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	SAYAKA 🌈 13:00~14:00 代謝アップピラティス ★★★★	美絵 🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第1,3週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	SAYAKA 🌈 14:20~15:20 ボディケアピラティス ★★	美絵 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

9	10	11	12	13	14	15
吉田 久実 ☀️ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	澄香 ☀️ 10:30~12:00 ヨガトレ90 ~ボールを使ってエクササイズ&リリース~ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 ☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	ゆりえ ☀️ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	越智 織恵 ☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実 ☀️ 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	美絵 🌈 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	越智 織恵 ☀️ 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 ☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 ☀️ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	越智 織恵 ☀️ 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★★
美絵 🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 🌙 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★★	吉田 久実 🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	ゆりえ 🌈 13:00~14:00 チャクラヨガ実践編 ~瞑想~ ★★★★	美絵 🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 20:50~21:50 リラクスクラス ★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第2,5週目 ストレッチボールピラティス ★★★★	越智 織恵 🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	ゆりえ 🌈 14:20~15:20 ディープリラクスクラス ★★	美絵 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

16	17	18	19	20	21	22
吉田 久実 ☀️ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	澄香 ☀️ 10:30~12:00 ヨガトレ90 ~ボールを使ってエクササイズ&リリース~ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	ゆりえ ☀️ 9:30~10:30 スローモーションフローヨガ ★★★★	ゆりえ ☀️ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	スタジオ メンテナンス日
吉田 久実 ☀️ 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	美絵 🌈 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	ゆりえ ☀️ 10:50~12:20 リンパリラクスクラス ★★	美絵 ☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 ☀️ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	美絵
美絵 🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 19:30~20:30 リラクスクラス ★	松山 夏菜 🌙 19:00~20:00 リングピラティス ★★★★	吉田 久実 🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	宮崎 尚子 Workshop 🌈 13:00~14:15 春の準備 WS デトックスピラティス(75分)	美絵 🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵 🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第1,3週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	服部 香	美絵 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

23	24	25	26	27	28
Risa ☀️ 9:30~10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代 講) ★★★★	澄香 ☀️ 10:30~12:00 ヨガトレ90 ~ボールを使ってエクササイズ&リリース~ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	越智 織恵 ☀️ 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	ゆりえ ☀️ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	小渡 亜沙美 ☀️ 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★
Risa ☀️ 10:50~11:50 はじめての後編ヨガ (代講) ★★	宮崎 尚子 🌈 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	美絵 🌈 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	越智 織恵 ☀️ 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 ☀️ 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	服部 香 ☀️ 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★
美絵 🌈 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	松山 夏菜 🌙 19:00~20:00 プロップピラティス ★★★★	吉田 久実 🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	美絵 🌈 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	服部 香 🌈 13:00~14:00 月礼拝代講 ★★
美絵 🌈 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	越智 織恵 🌙 20:50~21:50 リラクスクラス ★	松山 夏菜 🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 🌙 19:30~20:30 第4週目 POP ピラティス ★★★★★	越智 織恵 🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特別編~ ★★★★	