

# 2026年 3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> 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>	<b>名限定</b> 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>	<b>女性限定クラス</b> 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>	<b>ストレッチボール</b> 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>	<b>カメラ斜線マーク</b> 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 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	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
松山 夏菜 9:30~10:30 リングピラティス 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~ ★★★★	小遠 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 ★★★★	小遠 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 ★★★★
スタジオ メンテナンス日 美絵 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	宮崎 尚子 美絵 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	美絵 10:50~11:50 陰ヨガ ★	越智 織恵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	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 ★★★★	越智 織恵 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 ★★★★	小遠 亜沙美 19:30~20:30 第13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~ ★★★★	小遠 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 ★★★★	小遠 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 美絵 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 ★★★★	Special lesson 13:30~15:00 リリース&リラクスクラス(90分) ★★	越智 織恵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	服部 香 13:00~14:00 月札拜代講 ★★	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 ★★★★	小遠 亜沙美 19:30~20:30 第15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分特編~ ★★★★	服部 香 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 ★★

16	17	18	19	20	21	22
Rino 9:30~10:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ 代講 ★★★★	Masayo 10:30~11:30 ヨガ代講 ★★★★	小遠 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★	ゆりえ 9:30~10:30 スローモーニングフローヨガ ★★★★	ゆりえ One day only 9:30~10:30 座ったままできる ヨガ ★★	小遠 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 ★★★★
Rino 10:50~11:50 姿勢を整えるコンディショニングヨガ 代講 ★★★★	宮崎 尚子 美絵 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 ~90分特編~ 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 ★★	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 リングピラティス ★★★★	服部 香 13:30~14:30 ゆるヨガ 代講 ★★	越智 織恵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	スタジオ メンテナンス日	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 ★★★★	小遠 亜沙美 19:30~20:30 第18週目 ナイトピラティス ★★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特編~ ★★★★	スタジオ メンテナンス日	美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

23	24	25	26	27	28	29
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~ ★★★★	小遠 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 ★★★★	小遠 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 美絵 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 フローピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	越智 織恵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	Risa 13:00~14:00 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代 講) ★★★★	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 ★★★★	小遠 亜沙美 19:30~20:30 第20週目 POP ピラティス ★★★★★	越智 織恵 20:00~21:30 整う夜ヨガ ~90分特編~ ★★★★	Risa 14:20~15:20 さかさまヨガ 代講 ★★★★★	美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

30	31					
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~ ★★★★					
吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	宮崎 尚子 美絵 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★					
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 ★					
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 ★★★★					