

# 2026年 3月 大国町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異なりますので、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>	○名限定 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>	カメラ斜線マーク オンラインのないクラス <small>※オンラインのお客様ご注意ください</small>
--	--	--	--	---

## 運動量のめやす

<b>ほとんど動かない リラクスクラス</b> <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>ゆっくり動く ストレッチクラス</b> <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>初心者でも参加できる ベーシッククラス</b> <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>程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス</b> <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>しっかり効かせる デトックスクラス</b> <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
						Rino ☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
						Miki
						🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★

2	3	4	5	6	7	8
Non 📄 マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	Kanami ☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	Sayaka ☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	Miki ☀️ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐし、心身のリラクゼーション～ ★★★	Kaho ☀️ 9:30~10:30 リンパマッサージヨガ ★	Rino ☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★	Kaho ☀️ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	Miyu- ☀️ 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★
Kii 🌙 19:30~20:30 Graceful Line Yoga 代講 ～首肩の詰まりをほぐし、心身のリラクゼーション～ ★★★★	Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Rino 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Masayo 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

9	10	11	12	13	14	15
Miki 📄 マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga 代講 ★★★★	Kanami ☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★	Rino ☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Miki ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐし、心身のリラクゼーション～ ★★★★	Kaho ☀️ 9:30~10:30 リラックスフローヨガ ★★	Rino ☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	Sayaka ☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	Miki 🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Rino 🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Rino 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Masayo 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

16	17	18	19	20	21	22
Non 📄 マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	Kanami ☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	Sayaka ☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	NATSU ☀️ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ 代講 ★★	Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐし、心身のリラクゼーション～ ★★★★	Kaho ☀️ 9:30~10:30 肩甲骨スッキリヨガ ★★	Rino ☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	NATSU 🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga 代講 ★★★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	Kaho ☀️ 11:00~12:00 バランスアップヨガ-美脚- ★★★★	Miyu- ☀️ 11:30~12:30 エネルギーピラティス ★★★★
Rino 🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★	Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★		Masayo 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

23	24	25	26	27	28	29
Non 📄 マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	Kanami ☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★	Rino ☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Miki ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐし、心身のリラクゼーション～ ★★★★	Kaho ☀️ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★★	Rino ☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	Sayaka ☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	Miki 🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★
Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Rino 🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Rino 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Masayo 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

30	31					
Non 📄 マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	Kanami ☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★					
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+					
Rino 🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★	Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★					