

2026年 4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

アロマ使用 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>	女性限定クラス 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 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はご注意ください</small>
--	--	--	--	--

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラックスクラス <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>	★★ 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>	★★★ 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>	★★★★ 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>	★★★★★ 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	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
		☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	☀️ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ~首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ~ ★★★	☀️ 9:30~10:30 リンバマッサージヨガ ★	☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
		Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
		🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★	☀️ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
		Rino	Masayo			
		🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

6	7	8	9	10	11	12
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
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 ★★★+	☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ~首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ~ ★★★	☀️ 9:30~10:30 リラックスフローヨガ ★★	☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	☀️ 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★
Rino	Rino	Rino	Masayo			
🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

13	14	15	16	17	18	19
Non	Kanami	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
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 ★★★+	☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	☀️ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ~首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ~ ★★★	☀️ 9:30~10:30 肩甲骨スッキリヨガ ★★	☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	☀️ 11:00~12:00 バランスアップヨガ-美脚- ★★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
Rino	Rino	Rino	Masayo			
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★	🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

20	21	22	23	24	25	26
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
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 ★★★+	☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ~首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ~ ★★★	☀️ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	☀️ 11:30~12:30 エネルギーピラティス ★★★★
Rino	Rino	Rino	Masayo			
🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

27	28	29	30			
Non	Kanami					
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 ★★★+	☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★					
Miyu-	Mako					
🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★★+					
Rino	Rino					
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★					