

2026年 4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

アロマ使用	人数限定	女性限定クラス	ストレッチボール	カメラ斜線マーク
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

★ 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 リラクスクラ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にマイペースに 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 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		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 ★★★★	Risa 9:30~10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講) ★★★	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 ★★★★
		美絵 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★ <small>※ アロマ使用</small>	越智 織恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	AI NEW! 10:20~11:20 ヨガ ★★+	越智 織恵 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★★
		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 ★★★★
		松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 ナイトピラティス ★★★★ <small>※3回目</small>	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 ★★ <small>※ アロマ使用</small>

6	7	8	9	10	11	12
吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	準備中 10:30~11:30	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 ★★★★ <small>※ アロマ使用</small>	越智 織恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	AI NEW! 10:20~11:20 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 ストレッチボールピラティス ★★ <small>※2回目</small>	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 ★★ <small>※ アロマ使用</small>

13	14	15	16	17	18	19
吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	準備中 10:30~11:30	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 スローモーショントラピッド ★★★★	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 ★★★★ <small>※ アロマ使用</small>	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 ★★★★	AI NEW! 10:20~11:20 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 ★★★★	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 ★★★★	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 ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 ナイトピラティス ★★★★ <small>※3回目</small>	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 ★★ <small>※ アロマ使用</small>

20	21	22	23	24	25	26
吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	準備中 10:30~11:30	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 ★★★★ <small>※ アロマ使用</small>	越智 織恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★	美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	AI NEW! 10:20~11:20 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 プロップスピラティス ★★★★	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 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 ★★★★	小渡 亜沙美 19:30~20:30 POP ピラティス ★★★★★ <small>※4回目</small>	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 代講	美絵 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★ <small>※ アロマ使用</small>

27	28	29	30			
吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	準備中 10:30~11:30	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 ★★★★			
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 ★★★★ <small>※ アロマ使用</small>	越智 織恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★			
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 15:30~16:30 プロップスピラティス ★★★★	吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★			
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 ★★★★		小渡 亜沙美 19:30~20:30 ストレッチボールピラティス ★★ <small>※5回目</small>			