

2026年 6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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
Riko	メンテナンス	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★		☀️ 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 リンパマッサージヨガ ★	☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu-	Mako	Rino	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 ほく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 ★★★+	🌙 18:00~19:00 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 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 ★★★	☀️ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
Rino	Rino	Miki	Masayo			
🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

8	9	10	11	12	13	14
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀️ 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-	AI	Rino	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★	🌙 18:00~19:00 ヨガ 代講	🌙 18:00~19:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 エネルギープラティス ★★★★★	☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	☀️ 11:30~12:30 ほくして整えるリリースピラティス ★★
Rino	Rino	Miki	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 ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

15	16	17	18	19	20	21
Riko	YUKA	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀️ 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	Rino	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 エネルギープラティス ★★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★★+	🌙 18:00~19:00 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 ほく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 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
Rino	Rino	Miki	Masayo			
🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

22	23	24	25	26	27	28
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀️ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀️ 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	Rino	Kaho	Maami	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ほく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 ★★★+	🌙 18:00~19:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★★+	🌙 19:30~20:30 リセットピラティス 代講 ★★★★★	☀️ 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	Miki	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 ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

29	30					
Riko	YUKA					
☀️ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★					
Miyu-	Mako					
🌈 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 ★★★+					
Rino	Rino					
🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★★					