

2026年 6月 市が尾LESSON SCHEDULE

★ ほとんど動かない リラクスクラス <small>寝れが深まっている方や 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>ヨガを始めたいばかりの方や 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>	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ曜日でも開催時間帯が異なる場合がございますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。 ・インストラクターの都合、自然災害などにより、予告なく開催の中止・スケジュールを変更する場合がございます。
--	---	---	--	---	--

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
Moe	Misaki	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Mako
10:00-11:00 リラクスクラス ★★★	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 モーニングピラティス ★★★
	kayoko	Rika	Akiho		Misaki	
	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	19:30-20:30 季節に寄り添う アーヌルグヴェーディックヨガ ★★		13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	

8	9	10	11	12	13	14
Moe	Misaki	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Mako
10:00-11:00 リラクスクラス ★★★	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 モーニングピラティス ★★★
	kayoko	Rika	Akiho		Misaki	
	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	19:30-20:30 季節に寄り添う アーヌルグヴェーディックヨガ ★★		13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	

15	16	17	18	19	20	21
Moe	Misaki	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Mako
10:00-11:00 リラクスクラス ★★★	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 モーニングピラティス ★★★
	kayoko	Rika	Akiho		Misaki	
	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	19:30-20:30 季節に寄り添う アーヌルグヴェーディックヨガ ★★		13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	

22	23	24	25	26	27	28
Moe	Akiho	KUMI	YUKARI	KUMI		Mako
10:00-11:00 リラクスクラス ★★★	(代講レッスン) 10:00-11:00 季節に寄り添う アーヌルグヴェーディックヨガ ★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★		10:00-11:00 モーニングピラティス ★★★
	kayoko	Rika	Akiho		YUKARI	
	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	19:30-20:30 季節に寄り添う アーヌルグヴェーディックヨガ ★★		(代講レッスン) 13:00-14:00 モーニングリセットヨガ ★★★	

29	30	1	2	3	4	5
Moe	Misaki					
10:00-11:00 リラクスクラス ★★★	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★★					
	kayoko					
	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★					