

2026年 7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>寝た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>
--	---	--	---	--

	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
	☀️ 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
	美絵	越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
	☀️ 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰ヨガ ★	☀️ 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:20-11:20 めぐりヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★
	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	Masayo	美絵
	🌙 19:00-20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 ボディメイクヨガ 代講	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	Masayo	美絵
	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★	🌙 19:30-20:30 第13週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ★★★	🌈 14:20-15:20 呼吸を深めるヨガ 代講	🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

6	7	8	9	10	11	12
吉田 久実	SAORI	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
☀️ 10:50-11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	🌈 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰ヨガ ★	☀️ 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:20-11:20 めぐりヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	ゆりえ	美絵
🌙 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	🌙 19:30-20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00-20:00 ローラーピラティス ★★★	🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 ベーシックヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	美絵
🌙 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌙 20:50-21:50 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★	🌙 19:30-20:30 第25週目 ストレッチボールピラティス ★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ★★★	🌈 14:20-15:20 ディープリラクソヨガ ★★	🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

13	14	15	16	17	18	19
吉田 久実	SAORI	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30-10:30 スロームーショニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	AI	越智 織恵
☀️ 10:50-11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	🌈 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	🌙 90分特別編 ☀️ 10:50-12:20 リンパリラクソヨガ ★★	☀️ 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:20-11:20 めぐりヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	松山 夏菜	美絵
🌙 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	🌙 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00-20:00 リングピラティス ★★★	🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌈 12:00-13:30 ヨガ&ピラティス ★★★	🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
🌙 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌙 20:50-21:50 リラクソヨガ ★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★	🌙 19:30-20:30 第13週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ★★★		🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

20	21	22	23	24	25	26
Risa	SAORI	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
☀️ 9:30-10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ (代講) ★★★	☀️ 9:30-10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	☀️ 9:00-10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
Risa	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
☀️ 10:50-11:50 はじめての後屈ヨガ (代講) ★★	🌈 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	🌈 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰ヨガ ★	☀️ 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	☀️ 10:20-11:20 めぐりヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰陽ヨガ ストレッチ&フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	スタジオ メンテナンス日	美絵
🌈 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ ★★★	🌙 19:30-20:30 リラクソヨガ ★	🌙 19:00-20:00 プロップスピラティス ★★★	🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★		🌈 13:00-14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
🌈 14:20-15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌙 20:50-21:50 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★	🌙 19:30-20:30 第4週目 POPピラティス ★★★★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ★★★		🌈 14:20-15:20 アロマセラピーヨガ ★★

27	28	29	30	31		
吉田 久実	SAORI	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ		
☀️ 9:30-10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 ボールでディープリリースヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングピラティス ★★★	☀️ 9:30-10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	☀️ 9:30-10:30 デトックスフローヨガ ★★★★		
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵		
☀️ 10:50-11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	🌈 14:30-15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	🌈 13:30-14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	☀️ 10:50-11:50 陰ヨガ ★	☀️ 10:50-11:50 骨盤調整ヨガ ★★★		
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵		
🌙 18:30-19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	🌙 19:30-20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 19:00-20:00 プロップスピラティス ★★★	🌈 13:30-14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	🌈 13:00-14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★		
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		
🌙 19:50-20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	🌙 20:50-21:50 リラクソヨガ ★	🌙 20:20-21:20 YOGA MOVE ★★★	🌙 19:30-20:30 第5週目 ストレッチボールピラティス ★★	🌙 20:00-21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★		