

2026年 7月 市が尾LESSON SCHEDULE

★ ほとんど動かない リラクスクラス 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。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 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。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス 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。	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス 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。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 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	・同じ曜日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 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	宮井典子
		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 ★★	(代講レッスン) 10:00-11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★
		Rika	Akiho	宮井典子	Misaki	宮井典子
		19:30~20:30 陰ヨガ ★★	19:30~20:30 季節に寄り添う アーヌルグューディックヨガ ★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	(代講レッスン) 13:00~14:00 日常に活かす ピラティス ★★★

6	7	8	9	10	11	12
Moe	Misaki	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00-11:00 リラクスクラス&フローヨガ ★★★	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 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	Akiho	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30~20:30 日常に活かす ピラティス ★★★	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 アーヌルグューディックヨガ ★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★

13	14	15	16	17	18	19
Moe	じゅり	KUMI	Akiho	KUMI	Misaki	Yuki
10:00-11:00 リラクスクラス&フローヨガ ★★★	代講レッスン ※10:15~11:15 呼吸で整える夏バテ予防 ★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	(代講レッスン) 10:00-11:00 季節に寄り添う アーヌルグューディックヨガ ★★	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 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	Akiho	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30~20:30 日常に活かす ピラティス ★★★	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 アーヌルグューディックヨガ ★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★

20	21	22	23	24	25	26
宮井典子	Misaki	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
(代講レッスン) 10:00-11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	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 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	Akiho	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30~20:30 日常に活かす ピラティス ★★★	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 アーヌルグューディックヨガ ★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★

27	28	29	30	31	1	2
Moe	Misaki	KUMI	YUKARI	KUMI		
10:00-11:00 リラクスクラス&フローヨガ ★★★	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 ★★★★		
宮井典子	kayoko	Rika	Yuki	宮井典子		
19:30~20:30 日常に活かす ピラティス ★★★	19:30~20:30 ベーシックハタヨガ ★★★	19:30~20:30 陰ヨガ ★★	(代講レッスン) 19:30~20:30 おやすみ前のBasicピラティス ★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★		