






# 2026年 7月 塚本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

 <b>アロマ使用</b> 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>	 <b>名限定</b> 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>	 <b>女性限定クラス</b> 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>	 <b>ストレッチボール</b> 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>	 <b>カメラ斜線マーク</b> 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

 <b>ほとんど動かない リラックスクラス</b> <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>	 <b>ゆっくり動く ストレッチクラス</b> <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>	 <b>初心者でも参加できる ベーシッククラス</b> <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>	 <b>程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス</b> <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>	 <b>しっかり効かせる デトックスクラス</b> <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 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		Harumi	SAYAKA	メンテナンス	Harumi	Miki
		 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★		 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★
		Yoshi	Misato	Masayo	SAYAKA	Yoshi
		 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 コアピラティス ★★

6	7	8	9	10	11	12
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	 10:00~11:00 腸活デトックスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Misato	Masayo	SAYAKA	Yoshi
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 コアピラティス ★★

13	14	15	16	17	18	19
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	 10:00~11:00 腸活デトックスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Misato	Masayo	SAYAKA	Yoshi
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 コアピラティス ★★

20	21	22	23	24	25	26
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	 10:00~11:00 腸活デトックスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Misato	Masayo	SAYAKA	Yoshi
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 コアピラティス ★★

27	28	29	30	31		
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi		
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	 10:00~11:00 腸活デトックスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★		
Risa	Yoshimi	Yoshi	Misato	Masayo		
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★		