

2026年 7月 東三国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>	〇名限定 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 リラックスクラス <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リ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	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		Natsuki	Yoshimi	Mineko	メンテナンス	Maami
		☀️ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 リラックスフローヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★		☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
		Masayo	Miki	Miki	Kaho	メンテナンス
		🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀️ 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	

6	7	8	9	10	11	12
Miyu-	Rino	YUKA	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
☀️ 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ 代講 ★★★	☀️ 10:00~11:00 リラックスフローヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀️ 9:30~10:30 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
みゆ	Kii	Masayo	みゆ	みゆ	Kaho	Miki
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるフローハタヨガ -Mindful Flow Hatha Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ 代講 ★★	🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ 代講 ★★	☀️ 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ ★★	☀️ 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★

13	14	15	16	17	18	19
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
☀️ 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 リラックスフローヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀️ 9:30~10:30 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Kii
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるフローハタヨガ -Mindful Flow Hatha Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀️ 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	☀️ 11:00~12:00 今を味わい満たされるフローハタヨガ -Mindful Flow Hatha Yoga- ★★★

20	21	22	23	24	25	26
Miyu-	Rino	Kaho	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
☀️ 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 肩甲骨スッキリヨガ 代講 ★★	☀️ 10:00~11:00 リラックスフローヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀️ 9:30~10:30 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Miki
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるフローハタヨガ -Mindful Flow Hatha Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀️ 14:00~15:00 バランスアップヨガ-美脚- ★★★	☀️ 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★

27	28	29	30	31		
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko		
☀️ 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	☀️ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	☀️ 10:00~11:00 リラックスフローヨガ ★★★	☀️ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★		
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki		
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるフローハタヨガ -Mindful Flow Hatha Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★		