

2026年 7月 大国町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	 〇名限定	 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	人数限定のクラス（先着順）	女性限定のクラス	ストレッチボールを利用するクラス	オンラインのないクラス
※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	※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。	※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。	※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。	※オンラインのお客様はご注意ください

運動量のめやす

 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 リラクス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 ゆっくりリマイペースに 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
--	--	--	---	--

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
		 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★	 9:30~10:30 リンバマッサージヨガ ★	 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
		Rino	Kaho	メンテナンス	Kaho	Miki
		 18:00~19:00 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+		 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
		Miki	Masayo			
		 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

6	7	8	9	10	11	12
Riko	YUKA	Rino	Yurie	Kii	Kaho	Rino
 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	 10:00~11:00 リラクスクスヨガ 代講	 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★	 9:30~10:30 リラクスクスフローヨガ ★★	 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Rino	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★	 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	 18:00~19:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★	 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	 11:30~12:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★
YOSHI	みゆ	Kii	Masayo			
 19:30~20:30 コアピラティス 代講 ★★	 19:30~20:30 1日の疲れをリセットするおやすみヨガ 代講 ★★	 19:30~20:30 Graceful Line Yoga 代講 ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★	 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

13	14	15	16	17	18	19
Riko	YUKA	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★	 9:30~10:30 コアトレヨガ ★★★★	 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu-	Mako	Rino	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	 18:00~19:00 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
Rino	Rino	Miki	Masayo			
 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

20	21	22	23	24	25	26
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★	 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Rino	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	 18:00~19:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★★
Rino	Rino	Miki	Masayo			
 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

27	28	29	30	31		
Riko	YUKA	Sayaka	Miki	Kii		
 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★		
Miyu-	Mako	Rino	Kaho	Miyu-		
 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★	 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	 18:00~19:00 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★		
Rino	Rino	Miki	Masayo			
 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			