

2026年 8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 アロマを使用するクラス ※アレルギー等がある場合は 事前にお申し付けください。	🔒 〇名限定 人数限定のクラス（先着順） ※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。	👩 女性限定クラス 女性限定のクラス ※この表示のあるクラスのみ 男性のご利用をご遠慮いたしております。	🏹 ストレッチポール ストレッチポールを利用するクラス ※オンラインでご受講の際は ストレッチポールをご用意ください。	📷 カメラ斜線マーク オンラインのないクラス ※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	木	金	土 1	日 2
					Miyu-	Maami
					🌞 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 ★★★
					Kaho	Kii
					🌞 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- ★★★★

3	4	5	6	7	8	9
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 ★★★
🌙 19:30~20:30 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★	🌙 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 肩甲骨スッキリヨガ ★★	🌞 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★

10	11	12	13	14	15	16
夏季休業 誠に勝手ながら、 当スタジオでは下記日程を夏季休業とさせていただきます。 2026年8月10日(月) ~ 8月16日(日) 休業期間中にいただいたお問合せについては、 8月17日(月)以降に順次回答させていただきます。 皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、 何卒ご理解の程お願い申し上げます。 ——— カスタマーサポート ——— オペレーター応答時間（公式LINE） 月～金（祝日を除く） AM10:00～PM5:00						

17	18	19	20	21	22	23
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	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 バランスアップヨガ-美脚- ★★★★	「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★

24	25	26	27	28	29	30
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	AI	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 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★★	🌞 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 「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 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- ★★★★

31						
Miyu-						
🌞 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★						
みゆ						
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★						