

2026年 8月 四ツ橋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

|                                                                                      |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                  |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <div>✿ アロマ使用</div> <div>アロマを使用するクラス</div> <div>※アレルギー等がある場合は<br/>事前にお申し付けください。</div> | <div>🔒 ○名限定</div> <div>人数限定のクラス（先着順）</div> <div>※状況により、予約回数などの<br/>利用制限をする場合がございます。</div> | <div>👤 女性限定クラス</div> <div>女性限定のクラス</div> <div>※この表示のあるクラスのみ<br/>男性のご利用をご遠慮いただいております。</div> | <div>🏹 ストレッチボール</div> <div>ストレッチボールを利用するクラス</div> <div>※オンラインでご受講の際は<br/>ストレッチボールをご用意ください。</div> | <div>📷 カメラ斜線マーク</div> <div>オンラインのないクラス</div> <div>※オンラインのお客様はご注意ください</div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

運動量のめやす

|                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>★</div> <div>ほとんど動かない<br/>リラクスクラス</div> <div>疲れが溜まっている方や<br/>睡眠不足で悩んでいる方<br/>リラックスしたい方におすすめ。</div> | <div>★★</div> <div>ゆっくり動く<br/>ストレッチクラス</div> <div>運動が苦手な方や<br/>ゆっくりマイペースに<br/>楽しみたい方におすすめ。</div> | <div>★★★</div> <div>初心者でも参加できる<br/>ベーシッククラス</div> <div>ヨガを始めたばかりの方や<br/>習慣化したい方におすすめ。</div> | <div>★★★★</div> <div>程よい運動量でスッキリ<br/>リフレッシュクラス</div> <div>適度に体を動かして<br/>運動不足を解消したい方におすすめ。</div> | <div>★★★★★</div> <div>しっかり効かせる<br/>デトックスクラス</div> <div>体を動かすのが好きな方<br/>気持ちのいい汗をかきたい方<br/>効果を出したい方におすすめ</div> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土<br>1                                     | 日<br>2                              |
|---|---|---|---|---|--------------------------------------------|-------------------------------------|
|   |   |   |   |   | みゆ                                         | Kanami                              |
|   |   |   |   |   | 8:30-9:30<br>深呼吸から始めるやさしい<br>モーニングヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★      |
|   |   |   |   |   | AI                                         | Chisa                               |
|   |   |   |   |   | 16:00-17:00<br>めぐりヨガ<br>★★★                | 14:30-15:30<br>巡るヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★ |

| 3                                    | 4                                 | 5                                    | 6                                    | 7                              | 8                                          | 9                              |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
| Chisa                                | YURIE                             | Mineko                               | YUKA                                 | Risa                           | みゆ                                         | Kanami                         |
| 10:00-11:00<br>朝を整えるアライメントヨガ<br>★★★★ | 8:30-9:30<br>ベーシックヨガ<br>★★★       | 8:30-9:30<br>ピラティス&ヨガ<br>★★★★        | 8:30-9:30<br>全身ストレッチヨガ<br>★★★        | 10:00-11:00<br>からだリセットヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>深呼吸から始めるやさしい<br>モーニングヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★ |
| Maami                                | SAYAKA                            | Rei                                  | Miki                                 | Riko                           | AI                                         |                                |
| 18:00-19:00<br>リセットピラティス<br>★★★★     | 14:00-15:00<br>骨格から整うピラティス<br>★★+ | 18:00-19:00<br>ディーププレスリセットヨガ<br>★★★★ | 19:00-20:00<br>しなやかに整う軸ピラティス<br>★★★★ | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>★★   | 16:00-17:00<br>めぐりヨガ<br>★★★★               |                                |

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

| 17                                   | 18                                | 19                                   | 20                                   | 21                             | 22                                         | 23                                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| Chisa                                | YURIE                             | Mineko                               | YUKA                                 | Risa                           | みゆ                                         | Kanami                              |
| 10:00-11:00<br>朝を整えるアライメントヨガ<br>★★★★ | 8:30-9:30<br>ベーシックヨガ<br>★★★       | 8:30-9:30<br>ピラティス&ヨガ<br>★★★★        | 8:30-9:30<br>全身ストレッチヨガ<br>★★★        | 10:00-11:00<br>からだリセットヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>深呼吸から始めるやさしい<br>モーニングヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★      |
| Maami                                | SAYAKA                            | Rei                                  | Miki                                 | Riko                           | AI                                         | Chisa                               |
| 18:00-19:00<br>リセットピラティス<br>★★★★     | 14:00-15:00<br>骨格から整うピラティス<br>★★+ | 18:00-19:00<br>ディーププレスリセットヨガ<br>★★★★ | 19:00-20:00<br>しなやかに整う軸ピラティス<br>★★★★ | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>★★   | 16:00-17:00<br>めぐりヨガ<br>★★★★               | 14:30-15:30<br>巡るヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★ |

| 24                                   | 25                                | 26                                   | 27                                   | 28                             | 29                                         | 30                                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| Chisa                                | YURIE                             | Mineko                               | YUKA                                 | Risa                           | みゆ                                         | Kanami                              |
| 10:00-11:00<br>朝を整えるアライメントヨガ<br>★★★★ | 8:30-9:30<br>ベーシックヨガ<br>★★★       | 8:30-9:30<br>ピラティス&ヨガ<br>★★★★        | 8:30-9:30<br>全身ストレッチヨガ<br>★★★        | 10:00-11:00<br>からだリセットヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>深呼吸から始めるやさしい<br>モーニングヨガ<br>★★ | 8:30-9:30<br>モーニングフローヨガ<br>★★★      |
| Maami                                | SAYAKA                            | Rei                                  | Miki                                 | Riko                           | AI                                         | Chisa                               |
| 18:00-19:00<br>リセットピラティス<br>★★★★     | 14:00-15:00<br>骨格から整うピラティス<br>★★+ | 18:00-19:00<br>ディーププレスリセットヨガ<br>★★★★ | 19:00-20:00<br>しなやかに整う軸ピラティス<br>★★★★ | 19:00-20:00<br>リラックスヨガ<br>★★   | 16:00-17:00<br>めぐりヨガ<br>★★★★               | 14:30-15:30<br>巡るヴィンヤサフローヨガ<br>★★★★ |

| 31                                   |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Chisa                                |  |  |  |  |  |  |
| 10:00-11:00<br>朝を整えるアライメントヨガ<br>★★★★ |  |  |  |  |  |  |
| Maami                                |  |  |  |  |  |  |
| 18:00-19:00<br>リセットピラティス<br>★★★★     |  |  |  |  |  |  |