

2026年

8月

市が尾LESSON SCHEDULE

★ ほとんど動かない リラクサスクラス 寝たが寝まっている方や 脚や痺れで眠れている方 リラクサスしたい方におすすり。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 運動が苦手な方や ゆるくヨガやヒーリングに 楽しみたい方におすすり。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたい方の方や 習慣を身につけたい方におすすり。	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス 通勤にヨガを動かして 運動不足を解消したい方におすすり。	★★★★★ 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 気持ちいい汗をかきたい方 効果を出したい方におすすり	・同じ曜日ででも開催時間帯が異なる場合がございますので、 ご参加の際はお時間にご注意ください。 ・インストラクターの都合、自然災害などにより、予告なく 開催の中止・スケジュールを変更する場合がございます。
--	--	---	--	---	--

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
					Misaki	Yuki
					10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
					Misaki	Yuki
					13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00-14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★★

3	4	5	6	7	8	9
Moe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00-11:00 リラクサス&フローヨガ ★★★★	10:00-11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★★	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30-20:30 日常に活かす ピラティス ★★★★	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30-20:30 臨ヨガ ★★	13:00-14:00 コンディショニング ピラティス ★★★★	19:30-20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★★	13:00-14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★★

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
Moe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00-11:00 リラクサス&フローヨガ ★★★★	10:00-11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★★	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30-20:30 日常に活かす ピラティス ★★★★	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30-20:30 臨ヨガ ★★	13:00-14:00 コンディショニング ピラティス ★★★★	19:30-20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★★	13:00-14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★★

24	25	26	27	28	29	30
Moe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00-11:00 リラクサス&フローヨガ ★★★★	10:00-11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00-11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00-11:00 モーニングリセットヨガ ★★★★	10:00-11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★★	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00-11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30-20:30 日常に活かす ピラティス ★★★★	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30-20:30 臨ヨガ ★★	13:00-14:00 コンディショニング ピラティス ★★★★	19:30-20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00-14:00 姿勢調整ヨガ ★★★★	13:00-14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★★

31
Moe
10:00-11:00 リラクサス&フローヨガ ★★★★
宮井典子
19:30-20:30 日常に活かす ピラティス ★★★★