

2026年 8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。	 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だいております。	 ストレッチボールを利用するクラス ※オンラインでご受講の際は ストレッチボールをご用意ください。	 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	日
27	28	29	30	31	1	2
					Kaho	Rino
					☀ 9:30~10:30 リンバマサージヨガ ★	☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
					Kaho	Miki
					☀ 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★

3	4	5	6	7	8	9
Riko	Kii	Sayaka	Miki	YUKA	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀ 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～代講 ★★★	☀ 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 全身ストレッチヨガ代講 ★★★	☀ 9:30~10:30 リラククスフローヨガ ★★	☀ 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 ★★
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 ★★			

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
Riko	YUKA	Sayaka	Riko	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 目覚めのヨガ 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 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-	Miki	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 太陽礼拝 Flow Yoga代講 ★★★★	🌙 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 ベーシックピラティス ★★★★	☀ 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 ★★			

24	25	26	27	28	29	30
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 「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 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 ★★	☀ 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 ★★			

31						
Riko						
☀ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★						
Miyu-						
🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★						
Rino						
🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★★						