

2026年 9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
31	1	2	3	4	5	6
	YUKA	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
	 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 ★★★	NEW !  10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	 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 ★★
	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
	 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 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 ★★★	 11:00~12:00 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 ★★
	Rino					
	 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★					

7	8	9	10	11	12	13
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 ★★	NEW !  10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 リラックスフローヨガ ★★	 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Kii	Sayaka	Miyu-
 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 ★★+	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	 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- 代講 ★★★	 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					
 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 ★★★					

14	15	16	17	18	19	20
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 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	NEW !  10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	 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	Miki	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 ★★+	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 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					
 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 ★★★★					

21	22	23	24	25	26	27
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	YUKA
 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 ★★	NEW !  10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	 9:30~10:30 全身ストレッチヨガ 代講 ★★★
Miyu-	Mako	Miki	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 ★★+	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 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 ほぐして整えるリリースピラティス ★★
Rino	Rino					
 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 ★★★					

28	29	30				
Riko	YUKA	Sayaka				
 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 ★★★				
Miyu-	Mako	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 ★★+	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★				
Rino	Rino					
 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 ★★★★					