

2026 年 9月 御幣島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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	SAORI	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	AI	越智 織恵
	 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 アロマ使用  13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰ヨガ ★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	 10:20~11:20 お腹リリースヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	Masayo	美絵
	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 13:00~14:00 ボディメイクヨガ 代講 ★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	越智 織恵	越智 織恵	Masayo	美絵
	 20:50~21:50 リラクسسヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	 19:30~20:30 回復のヨガ ～リストラティブヨガ～代講 8名様限定 ★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ★★★	 14:20~15:20 呼吸を深めるヨガ 代講 ★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

7	8	9	10	11	12	13
吉田 久実	SAORI	越智 織恵	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	 9:30~10:30 陰陽ヨガ 代講 ★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 アロマ使用  13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰ヨガ ★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	 10:20~11:20 お腹リリースヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	ゆりえ	美絵
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクسسヨガ ★	 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 13:00~14:00 ベーシックヨガ ★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	AI	越智 織恵	ゆりえ	美絵
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	 19:30~20:30 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ★★★	 14:20~15:20 ディープリラクسسヨガ ★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

14	15	16	17	18	19	20
吉田 久実	SAORI	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	 9:30~10:30 スローモーションフローヨガ ★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	AI	越智 織恵
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	 アロマ使用  13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	～90分特別編～  10:50~12:20 リンパリラクسسヨガ ★★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★	 10:20~11:20 お腹リリースヨガ ★★★★	 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー～ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	吉田 久実	美絵
 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	 19:00~20:00 リングピラティス ★★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	～90分特別編～  13:00~14:30 リリース&リラクسسヨガ ★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 リラクسسヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第13週目 ナイトピラティス ★★★★	～90分特別編～  20:00~21:30 整う夜ヨガ ★★★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★	

21	22	23	24	25	26	27
Risa	SAORI	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
 9:30~10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ（代講） ★★★	 9:30~10:30 ボールでディープリリースヨガ ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
Risa	小渡 亜沙美	松山 夏菜	越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
 10:50~11:50 はじめての後屈ヨガ（代講） ★★	 14:30~15:30 ストレッチボールピラティス 代講 ★★	 11:00~12:30 ヨガ&ピラティス ★★★	 10:50~11:50 陰ヨガ ★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	 10:20~11:20 お腹リリースヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	美絵	吉田 久実	美絵	Masayo	美絵
 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクسسヨガ ★	 アロマ使用  13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 13:00~14:00 ボディメイクヨガ 代講 ★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵		小渡 亜沙美	越智 織恵	Masayo	美絵
 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★	スタジオ メンテナンス	 19:30~20:30 第4週目 POP ピラティス ★★★★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	 14:20~15:20 呼吸を深めるヨガ 代講 ★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

28	29	30				
吉田 久実	SAORI	小渡 亜沙美				
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★				
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵				
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 アロマ使用  13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★				
美絵	越智 織恵	松山 夏菜				
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	 19:00~20:00 プロップスピラティス ★★★				
美絵	越智 織恵	松山 夏菜				
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 20:50~21:50 リラクسسヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★				