

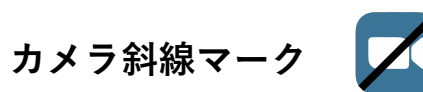
2026年 8月 塚本LESSON SCHEDULE

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 リラクスクラ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 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
					Harumi	Miki
					 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
					SAYAKA	
					 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	

3	4	5	6	7	8	9
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 NEW! 骨盤バランスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	Momo
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスクフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 NEW! Full bodymake Pilates ★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 Hip & Leg Pilates ★★+

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
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 NEW! 骨盤バランスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Kii	Misato	Masayo	SAYAKA	Momo
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスクフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 全身巡るハタフローヨガ 代講 ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 Hip & Leg Pilates ★★+

24	25	26	27	28	29	30
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 NEW! 骨盤バランスヨガ ★★★	 10:00~11:00 セルフメディケーション ヨガ ★★	 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Kii	Misato	Masayo	SAYAKA	Momo
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスクフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 全身巡るハタフローヨガ 代講 ★★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 Hip & Leg Pilates ★★+

31						
Masayo						
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★						
Risa						
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★						