

2026 年 9月 四ツ橋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	 人数限定	 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	 ゆっくり動く ストレッチクラス	 初心者でも参加できる ベーシッククラス	 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス	 しっかり効かせる デトックスクラス
疲れが溜まっている方や睡眠不足で悩んでいる方 リラクスクスしたい方におすすめ。	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。	ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	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。	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
	1	2	3	4	5	6
	YURIE	Mineko	YUKA	Risa	みゆ	Kanami
	8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
	SAYAKA	Rei	Miki	Riko	AI	Chisa
	14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	18:00-19:00 ディーププレスリセットヨガ ★★★	19:00-20:00 しなやかに整う軸ピラティス ★★★	19:00-20:00 リラククスヨガ ★★	NEW! 16:00-17:00 お腹リリースヨガ ★★★	14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★

7	8	9	10	11	12	13
Chisa	YURIE	Mineko	YUKA	Risa	みゆ	Kanami
10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
Maami	SAYAKA	Rei	Miki	Riko	AI	Chisa
18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	18:00-19:00 ディーププレスリセットヨガ ★★★	19:00-20:00 しなやかに整う軸ピラティス ★★★	19:00-20:00 リラククスヨガ ★★	NEW! 16:00-17:00 お腹リリースヨガ ★★★	14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★

14	15	16	17	18	19	20
Chisa	YURIE	Mineko	YUKA	Risa	みゆ	Kanami
10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
Maami	SAYAKA	Rei	Miki	Riko	AI	Chisa
18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	18:00-19:00 ディーププレスリセットヨガ ★★★	19:00-20:00 しなやかに整う軸ピラティス ★★★	19:00-20:00 リラククスヨガ ★★	NEW! 16:00-17:00 お腹リリースヨガ ★★★	14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★

21	22	23	24	25	26	27
Chisa	Mineko	Mineko	YUKA	Risa	みゆ	Kanami
10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	8:30-9:30 ピラティス&ヨガ 代講 ★★★	8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
Maami	SAYAKA	Rei	Miki	Riko	AI	Chisa
18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	18:00-19:00 ディーププレスリセットヨガ ★★★	19:00-20:00 しなやかに整う軸ピラティス ★★★	19:00-20:00 リラククスヨガ ★★	NEW! 16:00-17:00 お腹リリースヨガ ★★★	14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★

28	29	30				
Chisa	YURIE	Mineko				
10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★				
Maami	SAYAKA	Rei				
18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	18:00-19:00 ディーププレスリセットヨガ ★★★				