

2026年 9月 市が尾LESSON SCHEDULE

★ 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 膝痛などで悩んでいる方 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 リラックスしたい方におすすめ。	★★★ 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 気持ちのいい汗をききたい方 効果を出したい方におすすめ。	・同じ曜日も開催時間帯が異なる場合がございますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。 ・インストラクターの都合、自然災害などにより、予告なく開催の中止・スケジュールを変更する場合がございます。
--	--	--	--	--	---

月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
	10:00~11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00~11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00~11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00~11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
	19:30~20:30 ベーシックハタヨガ ★★★	19:30~20:30 陰ヨガ ★★	NEW ! 13:00~14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★

7	8	9	10	11	12	13
Mo	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	宮井典子
10:00~11:00 リラックス&フローヨガ ★★★	10:00~11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00~11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00~11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	代講レッスン 10:00~11:00 チェアピラティス ★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	YUKARI
19:30~20:30 リカバリー&コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30~20:30 陰ヨガ ★★	NEW ! 13:00~14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	代講レッスン 13:00~14:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★
			Hinako NEW ! 19:30~20:30 リラックスヨガ ★★★			

14	15	16	17	18	19	20
Mo	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00~11:00 リラックス&フローヨガ ★★★	10:00~11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00~11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00~11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00~11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30~20:30 リカバリー&コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30~20:30 陰ヨガ ★★	NEW ! 13:00~14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★
			Hinako NEW ! 19:30~20:30 リラックスヨガ ★★★			

21	22	23	24	25	26	27
YUKARI	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
代講レッスン 10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00~11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00~11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00~11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00~11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30~20:30 リカバリー&コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30~20:30 陰ヨガ ★★	NEW ! 13:00~14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00~14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00~14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★
			Hinako NEW ! 19:30~20:30 リラックスヨガ ★★★			

28	29	30	1	2	3	4
Mo	宮井典子	KUMI				
10:00~11:00 リラックス&フローヨガ ★★★	10:00~11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス ★★				
宮井典子	kayoko	Rika				
19:30~20:30 リカバリー&コンディショニング ピラティス ★★★	19:30~20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30~20:30 陰ヨガ ★★				