

2026年 10月 東三国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	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
			Yoshimi	Mineko	Maami	Maami
			 10:00~11:00 リラクスクスフローヨガ ★★★	 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス 代講 ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
			Miki	Miki	Kaho	Kii
			 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	 11:00~12:00 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★

5	6	7	8	9	10	11
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	 10:00~11:00 リラクスクスフローヨガ ★★★	 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	 9:30~10:30 Core Flow 整えるピラティス ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
Kii	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Miki
 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga-代講 ★★★	 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★	 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ ★★	 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★

12	13	14	15	16	17	18
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	メンテナンス	Maami
 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	 10:00~11:00 リラクスクスフローヨガ ★★★	 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★		 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Kii
 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★	 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	 11:00~12:00 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★

19	20	21	22	23	24	25
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	 10:00~11:00 リラクスクスフローヨガ ★★★	 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	 9:30~10:30 Core Flow 整えるピラティス ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Miki
 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★	 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	 14:00~15:00 バランスアップヨガ-美脚- ★★★	 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★

26	27	28	29	30	31	
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Rino	
 10:00~11:00 Core Flow 整えるピラティス ★★★	 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	 10:00~11:00 リラクスクスフローヨガ ★★★	 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ 代講 ★★★	
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	
 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみ ヨガ ★★	 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★	 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	