

2026 年 10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 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。	🔒 〇名限定 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。	👩 女性限定クラス 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 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。	📷 カメラ斜線マーク 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	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
			☀️ 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 ★★★★
			越智 織恵	美絵	AI	越智 織恵
			☀️ 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 ★★★
			吉田 久実	美絵	AI	美絵
			🌈 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 ★★★	☀️ 12:00~13:00 ヨガ 代講	🌈 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
			小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
			🌙 19:30~20:30 第13週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 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 ★★

5	6	7	8	9	10	11
吉田 久実	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 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 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 ★★★★	🌈 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 リラックスヨガ ★	🌙 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 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	小渡 亜沙美	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 第25週目 ストレッチボールピラティス ★★★★	🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ★★★★	🌈 14:20~15:20 ディープリラクスクスヨガ ★★	✿ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

12	13	14	15	16	17	18
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 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 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	宮崎 尚子	美絵	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 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★★	🌈 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	Masayo	美絵
🌈 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	🌙 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 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	松山 夏菜	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 リラックスヨガ ★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30~20:30 第13週目 ナイトピラティス ★★★★	🌙 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 ★★

19	20	21	22	23	24	25
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 ★★★★	🌈 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★	～90分特別編～ ☀️ 10:50~12:20 リンパリラクスクスヨガ ★★	☀️ 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	メンテナンス日	美絵
🌙 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスヨガ ★	🌙 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 ★★★★		🌈 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
🌙 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 第4週目 POP ピラティス ★★★★★	～90分特別編～ 🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		✿ アロマ使用 🌈 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

26	27	28	29	30	31	
吉田 久実	SAORI	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	
☀️ 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	☀️ 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 ★★★★★	
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	AI	AI	
☀️ 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 ★★★★	🌈 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 ヨガ 代講	☀️ 10:20~11:20 お腹リリースヨガ ★★★★	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	小渡 亜沙美	越智 織恵	
🌙 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 ★★★★	🌈 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	🌈 13:00~14:00 ストレッチボールピラティス代講 ★	こころは別料金 手芸WS 限定8名様 ※きき家で別途マリンシヤビダとベッグチーム ～日常生活に少しの楽しみを～(120分) （カード事前決済のみ 4000円(別料金+税込) 回数券、チケットご利用不可	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		
🌙 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	🌙 20:50~21:50 リラックスヨガ ★	🌙 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	🌙 19:30~20:30 第25週目 ストレッチボールピラティス ★★★★	～90分特別編～ 🌙 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		