

2026 年 10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

 アロマ使用	 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 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	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4
			SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
			 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	  10:00~11:00 心と身体のリセットヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
			Misato	Momo	SAYAKA	Momo
			 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 Full bodymake Pilates 代講 ★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 Hip & Leg Pilates ★★+

5	6	7	8	9	10	11
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 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 心と身体のリセットヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	メンテナンス
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 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 ★★★	

12	13	14	15	16	17	18
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 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 心と身体のリセットヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	AI	miyu	Masayo	Misato	Momo
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★	 19:30~20:30 一日の疲れをリセットする おやすみヨガ 代講 ★★	 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★★	 14:00~15:00 季節の陰ヨガ 代講 ★	 14:00~15:00 Hip & Leg Pilates ★★+

19	20	21	22	23	24	25
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 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 心と身体のリセットヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Momo	Misato	Momo	SAYAKA	Momo
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 Full bodymake Pilates ★★	 19:30~20:30 季節の巡りを整える陰ヨガ ★	 19:30~20:30 Full bodymake Pilates 代講 ★★	 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	 14:00~15:00 Hip & Leg Pilates ★★+

26	27	28	29	30	31	
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	
 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	 10:00~11:00 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 心と身体のリセットヨガ ★★★	 10:00~11:00 RESTORE YOGA ★★	
Risa	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	
 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスフローヨガ ★★★	 19:30~20:30 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 ★★★	