

2026年 10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 運動不足で悩んでいる方に リラックスしたい方にあります。	★★ 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 楽しみながらあります。	★★★ 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 適度に汗を流して 運動不足を解消したい方におすすめ。	★★★★★ しっかり動かせる デトックスクラス 体を動かすのが好きな方 気持ちいい汗をかきたい方 効果を感じたい方におすすめ。	・同じ曜日で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 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
			YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
			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フォームローラー ★★★★
			KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
			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 ★★	12:00-13:00 姿勢調整ヨガ ★★★★	13:00-14:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
			Hinako 19:30-20:30 リラックスヨガ ★★★★			

5	6	7	8	9	10	11
	宮井典子	KUMI	宮井典子	KUMI	Misaki	Yuki
休講	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 ★★	代講レッスン 10:00-11:00 チェアピラティス ★★	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フォームローラー ★★★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
NEW! 19:30-20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★★	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	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オーバーボール ★★
			Hinako 19:30-20:30 リラックスヨガ ★★★★			

12	13	14	15	16	17	18
	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
休講	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フォームローラー ★★★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
NEW! 19:30-20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★★	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	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オーバーボール ★★
			Hinako 19:30-20:30 リラックスヨガ ★★★★			

19	20	21	22	23	24	25
Hoe	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フォームローラー ★★★★
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
NEW! 19:30-20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★★	19:30-20:30 ベーシックハタヨガ ★★★★	19:30-20:30 陰ヨガ ★★	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オーバーボール ★★
			Hinako 19:30-20:30 リラックスヨガ ★★★★			

26	27	28	29	30	31	11
Hoe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	
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 ★★	
宮井典子	kayoko	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	
NEW! 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 ★★	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 ★★★★	
			Hinako 19:30-20:30 リラックスヨガ ★★★★			