2026年　11月　四ツ橋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	ストレッチポール	カメラ斜線マーク
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。	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。	ストレッチポ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ポールをご用意ください。	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 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
						1
						Kanami 8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
						Chisa 14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★
2	3	4	5	6	7	8
Chisa 10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	YURIE 8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	Mineko 8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	YUKA 8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	Risa 10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	みゆ 8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	Kanami 8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
Maami 18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	SAYAKA 14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	Rei 18:00-19:00 ディープブレスリセットヨガ ★★★	Mariko 19:00-20:00 はじめての全身ピラティス ★★★	Riko 19:00-20:00 リラックスヨガ ★★	AI NEW! 16:00-17:00 リセットヨガ ★★★	Chisa 14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★
9	10	11	12	13	14	15
Chisa 10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	YURIE 8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	Mineko 8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	YUKA 8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	Risa 10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	みゆ 8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	Kanami 8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
Maami 18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	SAYAKA 14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	Rei 18:00-19:00 ディープブレスリセットヨガ ★★★	Mariko 19:00-20:00 はじめての全身ピラティス ★★★	Riko 19:00-20:00 リラックスヨガ ★★	AI NEW! 16:00-17:00 リセットヨガ ★★★	Chisa 14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★
16	17	18	19	20	21	22
Chisa 10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	YURIE 8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	Mineko 8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	YUKA 8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	Risa 10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	みゆ 8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	Kanami 8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★
Maami 18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	SAYAKA 14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	Rei 18:00-19:00 ディープブレスリセットヨガ ★★★	Mariko 19:00-20:00 はじめての全身ピラティス ★★★	Riko 19:00-20:00 リラックスヨガ ★★	AI NEW! 16:00-17:00 リセットヨガ ★★★	Chisa 14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★
23	24	25	26	27	28	29	30
Chisa 10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★	YURIE 8:30-9:30 ベーシックヨガ ★★★	Mineko 8:30-9:30 ピラティス&ヨガ ★★★	YUKA 8:30-9:30 全身ストレッチヨガ ★★★	Risa 10:00-11:00 からだリセットヨガ ★★	みゆ 8:30-9:30 深呼吸から始めるやさしい モーニングヨガ ★★	Kanami 8:30-9:30 モーニングフローヨガ ★★★	Chisa 10:00-11:00 朝を整えるアライメントヨガ ★★★★
Maami 18:00-19:00 リセットピラティス ★★★	SAYAKA 14:00-15:00 骨格から整うピラティス ★★+	Rei 18:00-19:00 ディープブレスリセットヨガ ★★★	Mariko 19:00-20:00 はじめての全身ピラティス ★★★	Riko 19:00-20:00 リラックスヨガ ★★	AI NEW! 16:00-17:00 リセットヨガ ★★★	Chisa 14:30-15:30 巡るヴィンヤサフローヨガ ★★★★	Maami 18:00-19:00 リセットピラティス ★★★