2026年　11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
26	27	28	29	30	31	1
						Miki
						☀ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
						Misato
						🌈 14:00~15:00 リフレッシュヨガ　代講 ★★+

2	3	4	5	6	7	8
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 お腹リリースヨガ ★★★	☀ 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 ★★★
				Misato		
				追加開催！ 14:00-15:00 お昼の優しい陰ヨガ ★		
AI	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	Momo
🌙19:30~20:30 骨盤バランスヨガ代講 ★★★	NEW! 🌙19:30~20:30 めぐりフローヨガ ★★★	🌙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 ★★★	🌈 14:00~15:00 Hip&Leg Pilates ★★+

9	10	11	12	13	14	15
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 お腹リリースヨガ ★★★	☀ 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 ★★★
		Misato				
		追加開催！ 13:00-14:00 Yin&YangYoga-インアンヨガ- ★★+				
AI	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	Momo
🌙19:30~20:30 リセットヨガ　代講 ★★★	NEW! 🌙19:30~20:30 めぐりフローヨガ ★★★	🌙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 ★★★	🌈 14:00~15:00 Hip&Leg Pilates ★★+

16	17	18	19	20	21	22
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 お腹リリースヨガ ★★★	☀ 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 ★★★
				Misato		
				追加開催！ 13:00-14:00 Yin&YangYoga-インアンヨガ- ★★+		
Risa	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	Misato
🌙19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	NEW! 🌙19:30~20:30 めぐりフローヨガ ★★★	🌙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 ★★★	🌈 16:00-17:00 リフレッシュヨガ　代講 ★★+

23	24	25	26	27	28	29	30
Masayo	AI	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Harumi	Miki	Masayo
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 お腹リリースヨガ ★★★	☀ 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 ★★★	☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★★
							Norie
							追加開催！ 🌈13:00-14:00 ピラティス ★★★
Risa	Yoshimi	Momo	Misato	Masayo	SAYAKA	Momo	Risa
🌙19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	NEW! 🌙19:30~20:30 めぐりフローヨガ ★★★	🌙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 ★★★	🌈 14:00~15:00 Hip&Leg Pilates ★★+	🌙19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★