2026年　11月　大国町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	人数限定のクラス（先着順）	女性限定のクラス	ストレッチポ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ポ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 リラックスクラス	ゆっくり動く ストレッチクラス	初心者でも参加できる ベーシッククラス	程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス	しっかり効かせる デトックスクラス
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。	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。	ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	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。	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
						Rino
						☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
						Miki
						🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
2	3	4	5	6	7	8
YUKA	YUKA	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 リラックスヨガ　代講 ★★	☀ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	☀ 9:30~10:30 コアトレヨガ ★★★★	☀ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miyu-
🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	☀ 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	☀ 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★
Rino	Kaho					
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 アロマすっきりヨガ　代講 ★★					
9	10	11	12	13	14	15
Riko	YUKA	Rino	Kanami	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	☀ 10:00~11:00 モーニングフローヨガ 代講 ★★★	☀ 10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	☀ 9:30~10:30 リラックスフローヨガ ★★	☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu-	Mako	Riko	Kaho		Sayaka	Miki
🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるヨガ 代講 ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+		☀ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
Rino	Rino				mineko	
🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★				追加開催！ 🌈 13:00~14:00 ピラティス&ヨガ ★★★	
16	17	18	19	20	21	22
Riko	YUKA	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
☀ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	☀ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★
Miyu-	Mako	Rino	Kaho	Rino	Kaho	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	追加開催！ 🌈 15:00-16:00 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	追加開催！ 🌈 13:00-14:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀ 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	☀ 11:30~12:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★
Rino	Rino	Miki		Miyu-		
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★		🌙 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★		
23	24	25	26	27	28	29	30
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino	Riko
☀ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 全身ストレッチヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	☀ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀ 10:00~11:00 全身巡るハタフローヨガ ★★★★	☀ 9:30~10:30 リンパマッサージヨガ ★	☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 目覚めのヨガ ★★★
Miyu-	Mako	mineko	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miki	Miyu-
🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	追加開催！ 🌈 13:00~14:00 ピラティス&ヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	☀ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★
Rino	Rino	Miki					Rino
🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★					🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★