2026年　11月　御幣島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方の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カ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 背骨伸ば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
						1 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 階段ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★ 美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★ 美絵 アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★
2 吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★ 吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★ 美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	3 SAORI 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★ 宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★ 越智 繊恵 19:30~20:30 リラックスヨガ ★ 越智 繊恵 20:50~21:50 階段ヨガ ★★★	4 小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★ 美絵 アロマ使用 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★ 松山 夏菜 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★ 松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	5 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★ 吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★ 小渡 亜沙美 19:30~20:30 第1土曜日 ナイトピラティス ★★★	6 ゆりえ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★ 美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★ 越智 繊恵 ～90分特別編～ 20:00~21:30 整う夜ヨガ ★★★	7 小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★ AI NWE! 10:20~11:20 朝のリセットヨガ ★★★ メンテナンス日	8 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 階段ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★ 美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★ 美絵 アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★
9 吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★ 吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★ 美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	10 SAORI 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★ 宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★ 越智 繊恵 19:30~20:30 階段ヨガ ★★★ 越智 繊恵 20:50~21:50 リラックスヨガ ★	11 小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★ 美絵 アロマ使用 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★ 松山 夏菜 19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★ 松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	12 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★ 吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★ 小渡 亜沙美 19:30~20:30 第3土曜日 ストレッチポールピラティス ★★	13 ゆりえ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★ 美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★ 越智 繊恵 ～90分特別編～ 20:00~21:30 整う夜ヨガ ★★★	14 小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★ AI NWE! 10:20~11:20 朝のリセットヨガ ★★★ ゆりえ 13:00~14:00 ベーシックヨガ ★★★ ゆりえ アロマ使用 14:20~15:20 ディープリラックスヨガ ★★	15 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 階段ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★ 美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★ 美絵 アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★
16 吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★ 吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★ 美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	17 SAORI 9:30~10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★ 宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★ 越智 繊恵 19:30~20:30 リラックスヨガ ★ 越智 繊恵 20:50~21:50 階段ヨガ ★★★	18 小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★ 美絵 アロマ使用 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★ 松山 夏菜 19:00~20:00 リンパピラティス ★★★ 松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19 ゆりえ 9:30~10:30 スローモーションフローヨガ ★★★ ゆりえ ～90分特別編～ 10:50~12:20 リンパリラックスヨガ ★★ 吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★ 小渡 亜沙美 19:30~20:30 第3土曜日 ナイトピラティス ★★★	20 ゆりえ 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★ 美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★ 越智 繊恵 ～90分特別編～ 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	21 小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★ AI NWE! 10:20~11:20 朝のリセットヨガ ★★★ SAORI ～75分特別編～ 13:00~14:15 温活ヴィンヤサヨガ&セルフヘッドセラピー 10名限定	22 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 階段ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★ 美絵 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★ 美絵 アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★
23 Risa 9:30~10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ　代講 ★★★ Risa 10:50~11:50 はじめての後屈ヨガ　代講 ★★ 美絵 13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	24 SAORI 9:30~10:30 ボールでディープリリースヨガ ★★★ 宮崎 尚子 14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★ 越智 繊恵 19:30~20:30 階段ヨガ ★★★ 越智 繊恵 20:50~21:50 リラックスヨガ ★	25 小渡 亜沙美 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★ 美絵 アロマ使用 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★ 松山 夏菜 19:00~20:00 プロップスピラティス ★★★ 松山 夏菜 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	26 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 陰ヨガ ★ 吉田 久実 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★ 小渡 亜沙美 19:30~20:30 第4金曜日 POP ピラティス ★★★★★	27 AI 9:30~10:30 お腹リリースヨガ　代講 ★★★ 美絵 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★ 越智 繊恵 ～90分特別編～ 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	28 小渡 亜沙美 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★ AI NWE! 10:20~11:20 朝のリセットヨガ ★★★ Masayo 13:00~14:00 ボディメイクヨガ　代講 ★★★ Masayo 14:20~15:20 呼吸を深めるヨガ　代講 ★★	29 越智 繊恵 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★ 越智 繊恵 10:50~11:50 階段ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★ 美絵 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★ 美絵 アロマ使用 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★	30 吉田 久実 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★ 吉田 久実 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★ 美絵 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★