2026年　10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 ※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
28	29	30	1	2	3	4
			Miki	Kii	Kaho	Rino
			☀ 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 ★★
			Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
			🌙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 ★★★	☀ 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	🌈14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
5	6	7	8	9	10	11
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 リラックスフローヨガ ★★	☀ 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-	Sayaka	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 ★★	☀ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	☀ 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★
Rino	Rino					
🌙 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 ★★★					
12	13	14	15	16	17	18
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	YUKA
☀ 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 コアトレヨガ ★★★★	☀ 9:30~10:30 ストレッチヨガ　代講 ★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Kii	Kaho	Miki
🌈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 ★★+	🌙19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙19:30~20:30 全身巡るハタフローヨガ 代講 ★★★	☀ 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	🌈14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
Rino	Rino				みゆ	みゆ
🌙 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！ 🌙18:00-19:00 1日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★	追加開催！ 🌙17:00-18:00 1日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★
19	20	21	22	23	24	25
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	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈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 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙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 ★★★	☀ 11:30~12:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★
Rino	Rino					みゆ
🌙 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 ★★★					追加開催！ 🌙19:00-20:00 1日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★
26	27	28	29	30	31	
Riko	YUKA	Rino	Miki	Kii	Kaho	
☀ 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 コアトレヨガ ★★★★	
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	
🌈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 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙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 ★★★	☀ 11:00~12:00 アロマすっきりヨガ ★★	
Rino	Rino				みゆ	
🌙 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！ 🌙16:00-17:00 1日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★	