2026年　11月　東三国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	〇名限定	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
						1
						Maami
						☀ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
						Kii
						☀ 11:00~12:00 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★
2	3	4	5	6	7	8
Miyu-	Kii	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
☀ 10:00~11:00 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- 代講 ★★★★	☀ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 めぐりフローヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
		Mineko				
		追加開催！ 🌈 13:00~14:00 ピラティス&ヨガ ★★★				
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Miki
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀ 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	☀ 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
9	10	11	12	13	14	15
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
☀ 10:00~11:00 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 めぐりフローヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
		Mineko				
		追加開催！ 🌈 13:00~14:00 ピラティス&ヨガ ★★★				
みゆ	Kii	Masayo	Rino	みゆ	Kaho	Kii
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ 代講 ★★★	🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみヨガ 代講 ★★	☀ 14:00~15:00 リラックスフローヨガ ★★	☀ 11:00~12:00 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★
16	17	18	19	20	21	22
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami
☀ 10:00~11:00 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 めぐりフローヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★
				Mineko	みゆ	
				追加開催！ 🌈 12:00-13:00 ヨガ ★★★	追加開催！ 🌈 12:00-13:00 心と体をリフレッシュするストレッチヨガ ★★	
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Miki
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀ 14:00~15:00 美筋ピラティス ★★+	☀ 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★
23	24	25	26	27	28	29	30
Miyu-	Rino	Natsuki	Yoshimi	Mineko	Miyu-	Maami	Miyu-
☀ 10:00~11:00 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 ハタヨガ ★★	NEW! ☀ 10:00~11:00 めぐりフローヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピラティス&ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 Core Flow｜整えるピラティス ★★★	☀ 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 Core Flow｜整えるピラティス ★★★
みゆ	Kii	Masayo	Miki	Miki	Kaho	Kii	みゆ
🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★	🌙 19:30~20:30 アロマヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀ 14:00~15:00 コアトレヨガ ★★★★	☀ 11:00~12:00 今を味わい満たされるハタフローヨガ -Mindful Hatha Flow Yoga- ★★★★	🌙 19:30~20:30 一日の疲れをリセットするおやすみヨガ ★★