2026年　10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カラ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	2	3	4
			越智 繊恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 繊恵
			9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30–10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00–10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
			越智 繊恵	美絵	AI	越智 繊恵
			10:50–11:50 陰ヨガ ★	10:50–11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20–11:20 お腹リリースヨガ ★★★	10:50–11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
			吉田 久美	美絵	AI	美絵
			13:30–14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00–14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	12:00–13:00 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★	13:00–14:00 自力整体ヨガ ★★★
			小渡 亜沙美	越智 繊恵		美絵
			19:30–20:30 第1土曜日 ナイトピラティス ★★★	～90分特別編～ 20:00–21:30 整う夜ヨガ ★★★		アロマ使用 14:20–15:20 アロマセラピーヨガ ★★

5	6	7	8	9	10	11
吉田 久美	SAORI	小渡 亜沙美	越智 繊恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 繊恵
9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30–10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	9:30–10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30–10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00–10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久美	宮崎 尚子	美絵	越智 繊恵	美絵	AI	越智 繊恵
10:50–11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30–15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	アロマ使用 13:30–14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50–11:50 陰ヨガ ★	10:50–11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20–11:20 お腹リリースヨガ ★★★	10:50–11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	吉田 久美	美絵	ゆりえ	美絵
18:30–19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30–20:30 リラックスヨガ ★	19:00–20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	13:30–14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00–14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	13:00–14:00 ベーシックヨガ ★★★	13:00–14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	AI	越智 繊恵	ゆりえ	美絵
19:50–20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50–21:50 陰陽ヨガ ★★★	20:20–21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30–20:30 第4土曜日 ストレッチポールピラティス ★★	～90分特別編～ 20:00–21:30 整う夜ヨガ ★★★	14:20–15:20 ディープリラックスヨガ ★★	アロマ使用 14:20–15:20 アロマセラピーヨガ ★★

12	13	14	15	16	17	18
Risa	SAORI	小渡 亜沙美	越智 繊恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 繊恵
9:30–10:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ （代講） ★★★	9:30–10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	9:30–10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30–10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00–10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
Risa	宮崎 尚子	美絵	越智 繊恵	美絵	AI	越智 繊恵
10:50–11:50 はじめての後屈ヨガ （代講） ★★	14:30–15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	アロマ使用 13:30–14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50–11:50 陰ヨガ ★	10:50–11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20–11:20 お腹リリースヨガ ★★★	10:50–11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	吉田 久美	美絵	Masayo	美絵
13:00–14:00 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30–20:30 陰陽ヨガ ★★★	19:00–20:00 ローラーピラティス ★★★	13:30–14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00–14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	13:00–14:00 ボディメイクヨガ 代講 ★★★	13:00–14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 繊恵	Masayo	美絵
14:20–15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50–21:50 リラックスヨガ ★	20:20–21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30–20:30 第1土曜日 ナイトピラティス ★★★	～90分特別編～ 20:00–21:30 整う夜ヨガ ★★★	14:20–15:20 呼吸を深めるヨガ 代講 ★★	アロマ使用 14:20–15:20 アロマセラピーヨガ ★★

19	20	21	22	23	24	25
吉田 久美	SAORI	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 繊恵
9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30–10:30 ゆったり巡るモーニングヨガ ★★	9:30–10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30–10:30 スローモーションフローヨガ ★★★	9:30–10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00–10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久美	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	AI	越智 繊恵
10:50–11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30–15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	アロマ使用 13:30–14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	～90分特別編～ 10:50–12:20 リンパリラックスヨガ ★★	10:50–11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20–11:20 お腹リリースヨガ ★★★	10:50–11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	吉田 久美	美絵	メンテナンス日	美絵
18:30–19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30–20:30 リラックスヨガ ★	19:00–20:00 リンパピラティス ★★★	13:30–14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00–14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★		13:00–14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 繊恵		美絵
19:50–20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50–21:50 陰陽ヨガ ★★★	20:20–21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30–20:30 第4土曜日 POP ピラティス ★★★★★	～90分特別編～ 20:00–21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★		アロマ使用 14:20–15:20 アロマセラピーヨガ ★★

26	27	28	29	30	31	
吉田 久美	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美	越智 繊恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	
9:30–10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	9:30–10:30 ストレッチポールピラティス 代講 ★★	9:30–10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30–10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30–10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00–10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	
吉田 久美	宮崎 尚子	美絵	越智 繊恵	AI	AI	
10:50–11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30–15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	アロマ使用 13:30–14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50–11:50 陰ヨガ ★	10:50–11:50 骨盤バランスヨガ 代講 ★★★	10:20–11:20 お腹リリースヨガ ★★★	
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	吉田 久美	小渡 亜沙美	越智 繊恵	
18:30–19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30–20:30 陰陽ヨガ ★★★	19:00–20:00 プロップスピラティス ★★★	13:30–14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00–14:00 ストレッチポールピラティス代講 ★★	こちらは別料金のイベントとなります。 13:00–15:00 手形WS 限定8名様 さまざまなマルシェバックとバックチャーム～世界を旅にかしの絵うち～(¥5000円) （カード事前決済のみ ¥5000円引き ¥4,(1) 回数券 チケット利用不可）	
美絵	越智 繊恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 繊恵		
19:50–20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50–21:50 リラックスヨガ ★	20:20–21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30–20:30 第4土曜日 ストレッチポールピラティス ★★	～90分特別編～ 20:00–21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★		