2026年　11月　市が尾LESSON SCHEDULE

★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
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

・同じ曜日でも開催時間帯が異なる場合がございますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

・インストラクターの都合、自然災害などにより、予告なく開催の中止・スケジュールを変更する場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
						Yuki
						10:00–11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
						Yuki
						13:00–14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★
2	3	4	5	6	7	8
Moe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00–11:00 リラックス&フローヨガ ★★★	10:00–11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00–11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00–11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00–11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00–11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00–11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	Rika	Rika	KUMI	宮井典子	Misaki	Yuki
19:30–20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★	追加開催！ 15:00–16:00 巡りヨガ Flow & Rest ★★★★	19:30–20:30 陰ヨガ ★★	13:00–14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	19:30–20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	13:00–14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00–14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★
	kayoko		Hinako			
	19:30–20:30 ベーシックハタヨガ ★★★		19:30–20:30 リラックスヨガ ★★★			
9	10	11	12	13	14	15
Moe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
10:00–11:00 リラックス&フローヨガ ★★★	10:00–11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00–11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00–11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00–11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00–11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00–11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	Rika	Rika	KUMI	YUKARI	Misaki	Yuki
19:30–20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★	追加開催！ 15:00–16:00 ヨガ	19:30–20:30 陰ヨガ ★★	13:00–14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	追加開催！ 13:00–14:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	13:00–14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00–14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★
	kayoko		Hinako	宮井典子		
	19:30–20:30 ベーシックハタヨガ ★★★		19:30–20:30 リラックスヨガ ★★★	19:30–20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★		
16	17	18	19	20	21	22
Moe	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	
10:00–11:00 リラックス&フローヨガ ★★★	10:00–11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00–11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00–11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00–11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00–11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	休講
宮井典子	Rika	Rika	KUMI	YUKARI	Misaki	
19:30–20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★	追加開催！ 15:00–16:00 ヨガ	19:30–20:30 陰ヨガ ★★	13:00–14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	追加開催！ 13:00–14:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	13:00–14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	休講
	kayoko		Hinako	宮井典子		
	19:30–20:30 ベーシックハタヨガ ★★★		19:30–20:30 リラックスヨガ ★★★	19:30–20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★		
23	24	25	26	27	28	29
	宮井典子	KUMI	YUKARI	KUMI	Misaki	Yuki
休講	10:00–11:00 ボールを使った ベーシックピラティス ★★	10:00–11:00 コンディショニング ピラティス ★★	10:00–11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	10:00–11:00 トータルトレーニング &ピラティス ★★★★	10:00–11:00 自律神経を整えるヨガ ★★	10:00–11:00 Basicピラティス withオーバーボール ★★
宮井典子	Rika	Rika	KUMI	YUKARI	Misaki	Yuki
19:30–20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★	追加開催！ 15:00–16:00 ヨガ	19:30–20:30 陰ヨガ ★★	13:00–14:00 コンディショニング ピラティス ★★★	追加開催！ 13:00–14:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★	13:00–14:00 姿勢調整ヨガ ★★★	13:00–14:00 Basicピラティス withフォームローラー ★★★
	kayoko		Hinako	宮井典子		
	19:30–20:30 ベーシックハタヨガ ★★★		19:30–20:30 リラックスヨガ ★★★	19:30–20:30 ボールを使った ベーシックピラティス ★★		
30	1	2	3	4	5	6
Moe						
10:00–11:00 リラックス&フローヨガ ★★★						
宮井典子						
19:30–20:30 リカバリー＆コンディショニング ピラティスwithセラバンド ★★★						