

2024年4月

スタジオスケジュール



月 火 水 木 金 土 日

<p>1</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>2</p> <p>10:00-11:00maria 美調整ピラティス NEW</p> <p>11:30-12:15 【有料】@5階 親子ピラティス 年中・年長・小学生と保護者さま</p> <p>12:45-13:45 西永 姿勢改善ピラティス</p>	<p>3</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名) NEW</p>	<p>4</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 全身しっかり ピラティス 西永</p>	<p>5</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 TRX 柴田 (2名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p>	<p>6</p> <p>10:30-11:30 アクティブピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>7</p>
<p>8</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名)</p>	<p>9</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (美脚美尻) maria</p> <p>11:30-12:15 100トレ体操 西永</p>	<p>10</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>15:00-16:00みよお 【有料】ポールダンス (5名) NEW</p>	<p>11</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 ダイナミックストレッチ withピラティス 西永</p>	<p>12</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria 美調整ピラティス NEW</p>	<p>13</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</p> <p>14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>14</p> <p>10:30-12:00 おにぎりパークヨガ ◎難波宮跡 (各自おにぎり持参) (※天候不良時中止) 北上</p>
<p>15</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名)</p>	<p>16</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (美姿勢) maria</p> <p>11:30-12:15 ダイナミックストレッチ withピラティス 西永</p>	<p>17</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名) NEW</p>	<p>18</p> <p>10:30-11:30 姿勢改善ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 100トレ体操 西永</p>	<p>19</p> <p>休館日</p>	<p>20</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>21</p>

<p>22</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>23</p> <p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>11:30-12:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</p>	<p>24</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:30 TRX 柴田 (2名)</p> <p>15:00-16:00みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:30 ワークアウトヨガ 北上</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria</p>	<p>28</p>
<p>29 昭和の日</p>	<p>30</p> <p>10:00-11:00maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p> <p>11:30-12:30 西永 全身しっかり ピラティス</p> <p>13:00-13:45 西永 100トレ体操</p>	<p>非会員の方も1回からご利用いただけます！ 【料金】会員 1,650円/回 非会員 2,530円/回 (お得な回数券もございます！)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。 ・レンタルマットは無料です。 ・定員数の記載がないクラスは「定員6名」です。 ・ポールダンスのクラスは、レッスン時間の前後にポールの設置・片付け作業でスタジオを使用いたします。ご了承ください。 ・ こちらのマークのついているクラスは室内靴が必要です。 				

◆毎週水曜 ポールダンスについて◆

毎週水曜【有料】ポールダンスが始まります！
スタジオ受け放題オプションの有無に関わらず、スタジオチケットが必要となりますのでご注意ください。
(会員1,650円/回、非会員2,530円/回)
(予約・キャンセルは24時間前まで、それ以降のキャンセルはキャンセル料が発生いたします。)
※こちらのクラスは予約上限本数4本に含みません。

○名称変更しました！

「筋トレ→ポールストレッチ」
→「筋トレ→StrechPole®ストレッチ」

○【NEW】美調整ピラティス

ほぐしやストレッチを取り入れながら、筋肉をしっかり動かし骨格を整えていきます。
強度はベーシックピラティスと同じくらいです。