

2024年5月

# スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

<p><b>非会員の方も1回からご利用いただけます！</b></p> <p><b>【料金】会員 1,650円/回 非会員 2,530円/回</b></p> <p>(お得な回数券もございます！)</p>	<p>1</p> <p>10:30-11:15 <b>ZUMBA®</b> 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30みよお <b>【有料】ポールダンス</b> (5名)</p>	<p>2</p> <p>10:30-11:30 (8名) ペアピラティス maria</p> <p>12:00-13:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p> <p>14:00-15:00 北上 <b>アロマヨガ</b> (スウィートオレンジ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。</li> <li>・レンタルマットは無料です。</li> <li>・定員数の記載がないクラスは「定員6名」です。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>			
<p>6 振替休日</p>	<p>7</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>11:30-12:30 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>15:45-16:30 西永 <b>100トレ体操</b></p>	<p>8</p> <p>10:30-11:15 <b>ZUMBA®</b> 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 <b>BASIC TRAINING</b> 柴田 (下半身)</p> <p>15:00-16:00みよお <b>【有料】ポールダンス</b> (5名)</p>	<p>9</p> <p>10:30-11:30 <b>爽快ピラティス</b> 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>10</p> <p>10:30-11:15 <b>STRONG NATION®</b> 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 <b>TRX</b> 柴田 (2名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p>	<p>11</p> <p>10:30-11:15 <b>ZUMBA®</b> 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>13:30-14:30 maria <b>美調整ピラティス</b></p>	<p>12</p>
<p>13</p> <p>10:30-11:15 <b>健康いす体操</b> 柴田</p> <p>11:45-12:30 <b>ZUMBA®</b> 柴田 (5名)</p> <p>18:30-19:30みよお <b>【有料】ポールダンス</b> (5名)</p>	<p>14</p> <p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>11:30-12:15 西永 ダイナミックストレッチ withピラティス</p> <p>15:30-16:30 西永 <b>爽快ピラティス</b></p>	<p>15</p> <p>10:30-11:15 <b>BASIC TRAINING</b> 柴田 (上半身)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 <b>アロマヨガ (@5階)</b> (スウィートオレンジ)</p>	<p>16</p> <p>10:30-11:30 バランスディスクDe ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 <b>100トレ体操</b> 西永</p>	<p>17</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>18</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria</p> <p>14:00-15:00 <b>リフレッシュヨガ</b> 北上</p>	<p>19</p>

<p>20</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>21</p> <p>10:00-11:00 北上 ワークアウトヨガ</p> <p>11:30-12:15 西永 100トレ体操</p> <p>15:30-16:30 西永 全身しっかり ピラティス</p>	<p>22</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 TRX 柴田 (2名)</p> <p>18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ (@5階)</p>	<p>23</p> <p>10:30-11:30 姿勢改善ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 爽快ピラティス 西永</p>	<p>24</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ 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 (肩こり・背中)</p>	<p>25</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 (スウィートオレンジ) 北上</p>	<p>26</p>
<p>27</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>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>28</p> <p>10:00-11:00 maria 美調整ピラティス</p> <p>11:30-12:30 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>15:45-16:30 西永 ダイナミックストレッチ withピラティス</p>	<p>29</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>14:00-15:00 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>30</p> <p>10:30-11:30 西永 爽快ピラティス</p> <p>12:00-13:00 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p> <p>14:00-15:00 西永 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>31</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>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p>	<p>5/3(金)~5/6(月)は 祝日のため終日無人営業となります。 会員さまのみ通常通り施設利用可能です。 見学、各種手続き等は期間中承ることが できません。 ご了承のほどよろしくお願いいたします。</p>	

### ◆ポールダンスについて◆

4月から【有料】ポールダンスがスタートしました！  
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。

### 《5月の特別クラス》

- ペアピラティス
- バランスディスクDeピラティス

ご参加お待ちしております♪