

2024年6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</b> <b>非会員 2,530円/回</b></p> <p>(お得な回数券もございます！)</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>			1	2		
			<p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria</p>			
			<p>5階 14:00-15:00 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント) 北上</p>			
3	4	5	6	7	8	9
<p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p>	<p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</p>	<p>👟 10:30-11:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&amp;Fit~ (5名)</p>	<p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p>	<p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p>	<p>10:30-11:30 美調整ピラティス maria</p>	
<p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p>	<p>11:30-12:30 西永 爽快ピラティス</p>	<p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>14:00-15:00 全身しっかり ピラティス 西永</p>	<p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>5階 14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	
<p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>15:30-16:15 西永 100トレ体操</p>	<p>5階 18:30-19:30 北上 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント)</p>		<p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>		
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p>	<p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p>	<p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</p>	<p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p>	<p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p>	<p>10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p>	
<p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>11:30-12:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>11:45-12:45 北上 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント)</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>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>👟 12:00-12:45 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&amp;Fit~ (5名)</p>	
<p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>5階 15:30-16:30 西永 姿勢改善ピラティス</p>	<p>5階 18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ</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>5階 14:30-15:30 北上 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント)</p>	

<p>17</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>18</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>11:30-12:15 西永 100トレ体操</p> <p>5階 15:30-16:30 西永 全身しっかり ピラティス</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 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>5階 18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>20</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 姿勢改善ピラティス 西永</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</p> <p>10:30-11:30 アクティブピラティス maria</p> <p>5階 14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>23</p>
<p>24</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>25</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>11:30-12:15 西永 ダイナミックストレッチ withピラティス</p> <p>5階 15:30-16:30 西永 爽快ピラティス</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&amp;Fit~ (5名)</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>5階 18:30-19:30 北上 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント)</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>28</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</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 美調整ピラティス</p>	<p>29</p> <p>10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p> <p>12:00-13:00 北上 ワークアウトヨガ</p> <p>5階 14:30-15:30 北上 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント)</p>	<p>30</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階開催クラスがございます》

5階

こちらのマークがついているクラスは、4階ビオタジウムスタジオではなく、5階で行います。  
上町わかな皮膚科さんの左奥のお部屋にご集合をお願いいたします。