

2025年4月

スタジオスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
非会員の方も1回から ご利用いただけます！ 【料金】 会員 1,760円/回 非会員 2,640円/回	1 10:00-11:00 maria お花見ピラティス 9:45ジム集合 (雨天時スタジオ開催)	2 10:30-11:15 柴田 ZUMBA® (5名)	3 10:30-11:15 西永 バランスディスクDe ピラティス	4 10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING (体幹)	5 10:30-11:30 美調整ピラティス maria	
	11:30-12:30 西永 StrechPole®ほぐし (5名)	11:45-12:30 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)	13:00-14:00 Natsuki 骨盤調整ヨガ	11:45-12:30 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)	14:00-15:00 アロマヨガ (ベルガモット) 北上	
	14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス	18:30-19:30 Natsuki やさしいパワーヨガ	14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス	18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美尻美脚)		
7 10:30-11:15 柴田 健康いす体操	8 10:00-11:00 maria アクティブピラティス	9 10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING (下半身)	10 10:30-11:30 西永 姿勢改善ピラティス	11 10:30-11:15 柴田 STRONG NATION® (5名)	12 10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria	13
11:45-12:30 柴田 ZUMBA® (5名)	11:30-12:30 西永 ストレッチピラティス	11:45-12:30 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)	13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス	11:45-12:30 柴田 アロマストレッチ and 筋トレ (ラベンダー)	14:00-15:00 アロマヨガ (ゼラニウム) 北上	
18:30-19:30maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)	14:30-15:15 西永 StrechPole®ピラティス (5名)	18:30-19:30 Natsuki 骨盤調整ヨガ	14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス	18:30-19:30maria リラクゼーションピラティス withアロマ (★1)		
14 10:30-11:15 柴田 健康いす体操	15 10:00-11:00 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria	16 10:30-11:15 柴田 ZUMBA® (5名)	17 10:30-11:15 西永 100トレ体操	18 休館日	19 10:30-11:30 アクティブピラティス maria	20
11:45-12:30 柴田 アロマストレッチ and 筋トレ (ラベンダー)	14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永	11:45-12:30 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)	13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ		14:00-15:00 アロマヨガ (ベルガモット) 北上	
13:00-14:00 Natsuki やさしい後屈ヨガクラス		18:30-19:30 Natsuki ヨガ基礎クラス	14:30-15:15 西永 StrechPole®ピラティス (5名)			

21	22	23	24	25	26	27
10:30-11:15 柴田 健康いす体操 11:45-12:30 柴田 ZUMBA® (5名) 13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス 18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢) 11:30-12:15 西永 バランスディスクDe ピラティス 14:30-15:15 西永 100トレ体操	10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹) 11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)	10:30-11:30 StrechPole®ほぐし 西永 (5名) 14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永	10:30-11:15 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名) 11:45-12:30 柴田 STRONG NATION® (5名) 18:30-19:30maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)	10:30-11:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria 14:00-15:00 アロマヨガ (セラニウム) 北上	
28	29 昭和の日	30	・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。 ・ 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。			
10:30-11:15 柴田 健康いす体操 11:45-12:30 柴田 BASIC TRAINING (上半身) 13:00-14:00 Natsuki 骨盤調整ヨガ	10:00-11:00 カーディオピラティス (★2-3) maria 11:30-12:30 リラクゼーションピラティス withアロマ (★1) maria	10:30-11:15 柴田 ZUMBA® (5名) 11:45-12:30 柴田 アロマストレッチ and 筋トレ (ラベンダー) 18:30-19:30Natsuki やさしい後屈ヨガクラス				

🌟特別レッスン🌟

・リラクゼーションピラティスwithアロマ (★1)

全身をしっかり伸ばし呼吸を深め、アロマの香りに癒されながら、緊張と緩みのバランスを整えます。

・カーディオピラティス (★2-3)

カーディオ＝有酸素運動の総称

リズミカルに動いて楽しくリフレッシュ♪

気持ちよく汗をかいて代謝アップしましょう◎

🌸屋外特別レッスン🌸

・お花見ピラティス

近くの難波宮跡公園の桜の下でピラティスを行います。

(雨天の場合はスタジオ開催に変更します。)

当日は9:45にジムに集合して、みんなで移動します。

満開になりますように♡