

2025年5月

スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

- ・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。

1

13:00-14:00 Natsuki
やさしいパワーヨガ14:15-15:15 Natsuki
ヨガニードラ
(☆0.5)18:30-19:15 北上
有酸素エクササイズ
~Walk&Fit~ (5名)

2

10:30-11:15 柴田
BASIC TRAINING
(全身)11:45-12:30 柴田
StrechPole®ストレッチ
(3名)18:30-19:30maria
ベーシックピラティス
(くびれ・お腹周り)

3 憲法記念日

4 みどりの日

5 こどもの日

6 振替休日

7

10:30-11:15 柴田
ZUMBA®
(5名)11:45-12:30 柴田
StrechPole®ストレッチ
(3名)18:30-19:30 北上
アロマヨガ
(ジャスミン)

8

10:30-11:30 西永
ストレッチピラティス13:00-14:00 Natsuki
ゆったりフローヨガ
(☆1-1.5)14:30-15:30 西永
姿勢改善ピラティス

9

10:30-11:15 柴田
BASIC TRAINING
(全身)11:45-12:30 柴田
アロマストレッチ and
筋トレ (ティーツリー)18:30-19:30maria
ベーシックピラティス
(美姿勢)

10

10:30-11:30
アクティブピラティス
maria14:00-15:00
アロマヨガ
(ジャスミン)
北上

11

日曜祝日は無人営業です。
会員さまのみ施設利用が可能です。

12

10:30-11:15 柴田
健康いす体操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18:30-19:30maria
リラクゼーションピラティス
withアロマ

13

10:00-11:00maria
ベーシックピラティス
(美尻美脚)11:30-12:30 西永
ストレッチピラティス14:30-15:15 西永
バランスディスクDe
ピラティス18:30-19:30Natsuki
ゆったりフローヨガ
(☆1-1.5)

14

10:30-11:15 柴田
BASIC TRAINING
(全身)11:45-12:30 柴田
StrechPole®ストレッチ
(3名)NEW 18:30-19:30 池端
美姿勢ピラティス
(☆1-2)

15

10:30-11:15
有酸素エクササイズ
~Walk&Fit~ (5名)
北上14:30-15:15
StrechPole®
ピラティス
西永 (5名)

16

休館日

17

10:30-11:30
美調整ピラティス
maria14:00-15:00
アロマヨガ
(ジャスミン)
北上

18

19	20	21	22	23	24	25
10:30-11:15 柴田 健康いす体操	10:00-11:00 アクティブピラティス maria	10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田（全身）	10:30-11:30 西永 姿勢改善ピラティス	10:30-11:15 柴田 StrechPole®ストレッチ （3名）	10:30-11:30 ベーシックピラティス （美姿勢） maria	
11:45-12:30 柴田 ZUMBA®（5名）	14:30-15:15 100トレ体操 西永	11:45-12:30 柴田 アロマストレッチ and 筋トレ（ティーツリー）	13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス	11:45-12:30 柴田 BASIC TRAINING （全身）	14:00-15:00 アロマヨガ （ジャスミン） 北上	
13:00-14:00 Natsuki やさしい後屈ヨガクラス		18:30-19:30 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~（5名）	14:30-15:30 西永 StrechPole®ほぐし （5名）	18:30-19:30maria ベーシックピラティス （肩こり・背中）		
26	27	28	29	30	31	
10:30-11:15 柴田 健康いす体操	10:00-11:00maria ベーシックピラティス （呼吸と体幹）	10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田（全身）	10:30-11:15 西永 バランスディスクDe ピラティス	10:30-11:15 柴田 ZUMBA® （5名）	10:30-11:30 ベーシックピラティス （呼吸と体幹） maria	非会員の方も1回から ご利用いただけます！
13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス	11:30-12:30 西永 StrechPole®ピラティス （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）		【料金】 会 員 1,760円/回 非会員 2,640円/回
18:30-19:30maria ベーシックピラティス （美尻美脚）	18:30-19:30Natsuki ヨガニードラ （☆0.5）	NEW 18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス （☆1-2）	14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス	18:30-19:30maria リラクゼーションピラティス withアロマ	14:00-15:00 アロマヨガ （ジャスミン） 北上	

無人営業のお知らせ

5月3日～6日は祝日のため無人営業です。
期間中は、会員さまのみ施設利用が可能です。
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

🌸 新レッスン／特別レッスン 🌸

- ・美姿勢ピラティス（☆1-2） 担当：池端
- ・ゆったりフローヨガ（☆1-1.5） 担当:Natsuki
- ・ヨガニードラ（☆0.5） 担当:Natsuki