

2025年5月

【5/10修正】

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

11:30-12:30 Natsuki
ヨガ基礎クラス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 北上
BASIC TRAINING
(全身)11:30-11:50 北上
StrechPole®ストレッチ
short ver. (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
13:00-14:00 やさしい後屈 ヨガクラス Natsuki	10:00-11:00 アクティブピラティス maria	11:45-12:30 アロマヨガ 北上	10:30-11:30 西永 姿勢改善ピラティス	10:30-11:15 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名) 北上	10:30-11:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria	
14:15-15:15 ゆったり フローヨガ Natsuki (☆1-1.5)	14:30-15:15 100トレ体操 西永	18:30-19:15 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名) 北上	13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス	18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria	14:00-15:00 アロマヨガ (ジャスミン) 北上	
26	27	28	29	30	31	
13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki	10:00-11:00maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)	10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)	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！ 【料金】 会 員 1,760円/回 非会員 2,640円/回
18:30-19:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria	11:30-12:30 西永 StrechPole®ピラティス (5名)	12:00-13:00 maria リラクゼーションピラティス withアロマ	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 (ジャスミン) 北上	
	14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス	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		
	18:30-19:30Natsuki ヨガニードラ (☆0.5)					

スタジオスケジュール修正のご案内

4月に公開した5月スタジオスケジュールは
5月10日に修正させていただきました。
楽しみにしてくださっていた皆様にはご迷惑を
お掛けし申し訳ございません。
何卒よろしくお願い申し上げます。

🌸 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