

スタジオスケジュール

2	3	4	5	6	7	8
18:30-19:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹) 14:30-15:15 西永 StrechPole®ピラティス (5名) 18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名)	10:15-11:15 Natsuki ヨガ基礎クラス 11:30-12:30 Natsuki 骨盤調整ヨガ 18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス	無人営業 会員さまのみ施設利用可能です。	11:30-12:15 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名) 北上 18:30-19:30 美調整ピラティス maria	14:00-15:00 アロマヨガ (レモン&ミント) 北上	
9	10	11	12	13	14	15
10:30-11:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名) 13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス 14:15-15:15 Natsuki ヨガニードラ	10:00-11:00 maria アクティブピラティス 11:30-12:30 西永 ストレッチピラティス 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	10:30-11:30 リラクゼーションピラティス withアロマ maria 18:30-19:30 アロマヨガ (レモン&ミント) 北上	13:00-14:00 やさしい後屈ヨガクラス Natsuki 14:30-15:15 100トレ体操 西永	11:30-12:15 健康いす体操 北上 18:30-19:30 リラクゼーションピラティス withアロマ maria	10:30-11:15 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名) 北上 14:00-15:00 アロマヨガ (レモン&ミント) 北上	
16	17	18	19	20	21	22
11:30-12:15 健康いす体操 13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ 18:30-19:30maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)	10:00-11:00maria 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) 18:30-19:30Natsuki 骨盤調整ヨガ	10:30-11:15 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名) 11:30-12:30 Natsuki ヨガ基礎クラス 18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名)	10:30-11:15 バランスディスクDe ピラティス 西永 14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永	休館日	10:30-11:30 アクティブピラティス maria 14:00-15:00 アロマヨガ (レモン&ミント) 北上	

23 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 13:00-14:00 やさしい後屈ヨガクラス Natsuki	24 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 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス	25 10:30-11:15 StrechPole®ストレッチ 柴田(3名) 18:30-19:30 美姿勢ピラティス 池端	26 13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki 14:30-15:15 100トレ体操 西永	27 10:30-11:15 BASIC TRAINING 北上(全身) 18:30-19:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria	28 10:30-11:30 ベーシックピラティス (美脚美尻) maria 14:00-15:00 アロマヨガ (レモン&ミント) 北上	29 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
30 10:30-11:15 柴田 健康いす体操 13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ 18:30-19:30maria リラクゼーションピラティス withアロマ	・ 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。 ・ 状況により変更させていただく可能性がございます。ご了承くださいませ。					

無人営業のお知らせ

6月5日(木)は終日無人営業です。
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。

6月は不安定なお天気で心身共にだるさを感じやすい方もいらっしゃるかと思います。
しっかり動くクラスからリラックス系のクラスまで様々なクラスを実施しておりますので体調に合わせてご参加いただけますと幸いです♪

