

2025年7月

# スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

<p>非会員の方も1回からご利用いただけます！</p> <p>【料金】          会員 1,760円/回          非会員 2,640円/回</p>	<p>1</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p> <p>14:30-15:15 西永 StrechPole®ピラティス (5名)</p> <p>18:30-19:30 Natsuki 骨盤調整ヨガ</p>	<p>2</p> <p>10:30-11:15 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス</p>	<p>3</p> <p>13:00-14:00 ヨガニードラ Natsuki</p> <p>14:30-15:30 爽快ピラティス 西永</p>	<p>4</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p>	<p>5</p> <p>10:30-11:30 アクティブピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>6</p> <p>biotaCAFE特製 レモネード付き レッスン♡</p>  <p>こちらのマークがついたクラスは レッスン後インストラクターと レモネードを飲みながら楽しく CAFEでお話しましょう♪ もちろんレッスンのみの ご参加も可能です。</p> <p>(レッスン代とは別に500円かかります。)</p>
<p>7</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 有酸素エクササイズ ~エンジョイJPOP♪~ (5名)</p>	<p>8</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p> <p>18:30-19:30 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>9</p> <p>10:30-11:30 Natsuki 骨盤調整ヨガ</p> <p>11:45-12:45 Natsuki ヨガニードラ</p> <p>18:30-19:00 池端 呼吸と瞑想 (12名)</p>	<p>10</p> <p>11:30-12:30 西永 ストレッチピラティス</p> <p>13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ</p> <p>14:30-15:15 西永 100トレ体操</p>	<p>11</p> <p>11:30-12:15 BASIC TRAINING 北上</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</p>	<p>12</p> <p>10:30-11:15 有酸素エクササイズ ~エンジョイJPOP♪~ (5名) 北上</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (レモン&amp;ミント) 北上</p>	<p>13</p>
<p>14</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操</p> <p>13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ</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>15</p> <p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永</p>	<p>16</p> <p>10:30-11:30 Natsuki ヨガ基礎クラス</p> <p>11:45-12:45 Natsuki リラックスヨガ (2名)</p> <p>18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス</p>	<p>17</p> <p>14:30-15:15 StrechPole®ピラティス 西永 (5名)</p> <p>18:30-19:15 有酸素エクササイズ ~エンジョイJPOP♪~ (5名) 北上</p>	<p>18</p> <p>休館日</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:30 美調整ピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>20</p>

<p>21 海の日</p>	<p>22</p> <p>10:00-11:00 maria リラクゼーションピラティス withアロマ</p> <p>11:30-12:30 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>14:30-15:15 西永 100トレ体操</p>	<p>23</p> <p>10:30-11:15 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)</p> <p>11:45-12:30 安岡 <sup>NEW</sup> 日常生活に反映する やさしい筋トレ</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ラベンダー)</p>	<p>24</p> <p>11:30-12:30 西永 爽快ピラティス</p> <p>13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>25</p> <p><sup>NEW</sup> 10:30-11:15 安岡 日常生活に反映する やさしい筋トレ</p> <p>11:45-12:30 北上 ZUMBA® (5名)</p> <p>18:30-19:30 maria リラクゼーションピラティス withアロマ</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria</p> <p><sup>NEW</sup> 14:00-14:45 日常生活に反映する やさしい筋トレ 安岡</p>	<p>27</p>
<p>28</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>	<p>29</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>18:30-19:30 Natsuki やさしい後屈ヨガクラス</p>	<p>30</p> <p>10:30-11:15 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)</p> <p>14:00-15:00 北上 アロマヨガ (レモン&amp;ミント)</p> <p><sup>NEW</sup> 18:30-19:15 安岡 日常生活に反映する やさしい筋トレ</p>	<p>31</p> <p>11:45-12:30 ZUMBA® 北上 (5名)</p> <p>14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永</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>・ 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> <li>・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。</li> </ul>		

### 🌻特別クラス🌻

#### ・リラックスヨガ Natsuki (定員2名)

ボルスター（クッション）を使いながらヨガのポーズをとり身をゆだねることでリラックスする時間を過ごしていきます。

#### ・呼吸と瞑想 池端 (定員12名)

ご自身の呼吸に集中することで自律神経を整えていきます。毎日忙しくて落ち着けない方や集中できない、寝つきの悪い方におすすめです。

### ✨新スタッフが加入しました✨

新しいスタッフが加入しました♪  
ジムでのトレーニング指導を中心に、スタジオレッスンも担当します！  
これからどうぞよろしくお願いいたします。

### 【7月START!】

日常動作に反映するやさしい筋トレ 安岡