

2025年8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。
- ・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。

1



10:30-11:15

やさしいHIITトレ
芳野

18:30-19:30

ベーシックピラティス
(肩こり・背中)
maria

2

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
北上

3

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

4

10:30-11:15 柴田
健康いす体操



11:45-12:30 北上
ZUMBA® (5名)

13:00-14:00 Natsuki
ヨガニードラ

18:30-19:30 maria
リラクゼーションピラティス
withアロマ

5

10:00-11:00

ベーシックピラティス
(美姿勢)
maria

14:30-15:30

ストレッチピラティス
西永

6

10:30-11:15 柴田
StrechPole®ストレッチ
(3名)

11:45-12:45 Natsuki

ヨガ基礎クラス



18:30-19:15 芳野
やさしいHIITトレ

7

13:00-14:00

骨盤調整ヨガ
Natsuki

14:30-15:15

バランスディスクDe
ピラティス
西永

8



10:30-11:15 芳野
かんたんエアロ
(5名)

14:00-14:45 安岡
日常動作のための
やさしい筋トレ

18:30-19:30 maria
ベーシックピラティス
(くびれ・お腹周り)

9

10:30-11:30 maria
美調整ピラティス



11:45-12:30 北上
有酸素エクササイズ
~Walk&Fit~ (5名)

14:00-15:00 北上
アロマヨガ

10

11 山の日

12

13

14

11:30-12:30 西永
姿勢改善ピラティス



13:00-13:45 北上
ZUMBA® (5名)

14:30-15:15 西永
100トレ体操

18:30-19:30 池端
美姿勢ピラティス

15

休館日

16

10:30-11:30

アクティブピラティス
maria

14:00-15:00

アロマヨガ
北上

17

8/10~8/13は無人営業です。会員さまのみ施設利用が可能です。

18	19	20	21	22 次月スケジュール公開	23	24
10:30-11:15 柴田 健康いす体操	10:00-11:00 maria リラクゼーションピラティス withアロマ	10:30-11:15 柴田 StrechPole®ストレッチ (3名)	 10:30-11:15 北上 ZUMBA® (5名)	 NEW 10:30-11:15 芳野 やさしいHIITトレ	10:30-11:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria	
13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ	14:30-15:15 西永 StrechPole®ピラティス (5名)	13:00-14:00 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	14:00-15:00 北上 アロマヨガ	14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡	
 18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名)	18:30-19:15 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ	18:30-19:30 北上 アロマヨガ	18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス	18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)		
25	26	27	28	29	30	31
10:30-11:15 柴田 健康いす体操	10:00-11:00 maria アクティブピラティス	14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡	13:00-14:00 やさしい後屈ヨガクラス Natsuki	 NEW 10:30-11:15 かんたんエアロ 芳野 (5名)	10:30-11:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria	
13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ	11:30-12:30 西永 ストレッチピラティス					
18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美脚美尻)	14:30-15:15 西永 100トレ体操	18:30-19:00 呼吸と瞑想 池端	14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永	18:30-19:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria	 NEW 14:00-14:45 やさしいHIITトレ 芳野	
	18:30-19:30 Natsuki ヨガ基礎クラス					

🍉 夏季無人営業のお知らせ 🍉

8月10日(日)～13日(水)は無人営業とさせていただきます。
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♪
これからどうぞよろしくお願いいたします。

【8月START☆担当：芳野】

- ◇ やさしいHIITトレ
- ◇ かんたんエアロ