

2025年9月

スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

1 10:30-11:15 芳野 健康いす体操 13:30-14:30 Natsuki やさしい後屈ヨガクラス NEW 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン	2 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹) 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス 18:30-19:30 Natsuki ヨガ基礎クラス	3 11:00-12:00 ヨガ基礎クラス Natsuki 12:15-13:15 ヨガニードラ Natsuki	4 13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki 14:30-15:15 バランスディスクDe ピラティス 西永	5 NEW 10:30-11:15 やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名) 18:30-19:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria	6 10:30-11:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria 14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (4名)	7 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
8 10:30-11:15 芳野 健康いす体操 13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ 18:30-19:30 maria リラクゼーションピラティス withアロマ	9 10:00-11:00 アクティブピラティス maria NEW 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	10 10:30-11:15 StrechPole®ストレッチ 芳野 (3名) NEW 15:00-16:00 ルーシーダットン Miki	11 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ Natsuki 14:30-15:15 StrechPole®ピラティス 西永 (5名)	12 14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (4名) 18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria	13 NEW 10:30-11:30 ボディメイクピラティス maria 14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名)	14
15 敬老の日	16 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚) 14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス 18:30-19:30 Natsuki ヨガニードラ	17 11:00-11:45 StrechPole®ストレッチ 芳野 (3名) 14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (4名)	18 13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス 18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス	19 休館日	20 次月スケジュール公開 10:30-11:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria 14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (4名)	21

22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
10:30-11:15 芳野 健康いす体操		10:30-11:15 芳野 かんたんエアロ (5名)	14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永		10:30-11:30 アクティブピラティス maria	
13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ		11:45-12:45 Natsuki 骨盤調整ヨガ				
NEW 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン		NEW 18:30-19:30 池端 3Dコアピラティス (4名)	18:30-19:30 美姿勢ピラティス 池端	18:30-19:30 リラクゼーションピラティス withアロマ maria	NEW 14:00-14:45 やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名)	
29	30	・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。				
10:30-11:15 芳野 健康いす体操	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)					
13:00-14:00 Natsuki やさしいパワーヨガ	14:30-15:15 西永 100トレ体操					
18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美脚美尻)	NEW 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン					

✨新クラスのご案内✨

【ルーシーダットン】 Miki

ルーシーダットンはタイに古くから伝わる自己整体ヨガです。独自の深い呼吸法と優しいポーズで身体を整えていきます。肩凝りや腰痛に悩まれている方、疲れが取れない方などにはオススメです。

【ボディメイクピラティス】 maria

ベーシックのピラティスのエクササイズを基本に、姿勢や骨格を意識しながら動くことでカラダのラインを整えていきます

【3Dコアピラティス】 池端

多方向から体幹を刺激するエクササイズを行います。コアを強化するエクササイズを行うことで手脚が楽に使える身体を手に入れましょう。