

2025年10月

スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

		1 11:00-12:00 ヨガ基礎クラス Natsuki 12:15-13:15 ヨガニードラ Natsuki 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	2 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	3 11:00-11:45 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	4 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)	5 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
6 10:30-11:15 芳野 健康いす体操 17:00-18:00 Miki ルーシーダットン NEW 18:30-19:30 maria お月見ピラティス だんごセット付 (別途有料)	7 10:00-11:00 アクティブピラティス maria 14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永 18:30-19:30 ゆったりフローヨガ Natsuki	8 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ Natsuki NEW 11:45-12:45 アロマリラックスヨガ Natsuki	9 13:00-14:00 やさしいパワーヨガ Natsuki 14:30-15:15 StrechPole®ピラティス 西永 (5名) 18:30-19:30 美姿勢ピラティス 池端	10 11:00-11:45 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	11 10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹) maria 14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名)	
13 スポーツの日 予約制 ※10月6日(月) 10:00-12:30 室内モルック大会 & 懇親会	14 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚) 14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	15 11:00-11:30 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)	16 13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki 14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス 18:30-19:30 美姿勢ピラティス 池端	17 休館日	18 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)	19

20 次月スケジュール公開	21	22	23	24	25	26
10:30-11:15 芳野 健康いす体操	10:00-11:00 ボディメイクピラティス maria	NEW 10:30-11:30 アロマリラックスヨガ Natsuki	13:00-14:00 やさしいパワーヨガ Natsuki	11:00-11:30 StrechPole®ストレッチ 芳野(3名)	10:30-11:30 アクティブピラティス maria	
15:00-16:00 ルーシーダットン Miki	14:30-15:15 100トレ体操 西永	11:45-12:45 骨盤調整ヨガ Natsuki	14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永	18:30-19:30 リラクゼーションピラティス withアロマ maria	14:00-14:45  やさしいサーキット エクササイズ 芳野(5名)	
18:30-19:30 ゆったりフローヨガ Natsuki	NEW 18:30-19:30 アロマリラックスヨガ Natsuki	18:30-19:15 芳野  かんたんエアロ (5名)				
27	28	29	30	31	・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能 ・レンタルマットは無料 ・定員数の記載がないクラスは「定員6名」 ・  マークのクラスは室内靴必要 ・状況により変更させていただく場合がございます。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 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria	11:00-11:30 StrechPole®ストレッチ 芳野(3名)	13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki			
18:30-19:30 やさしいパワーヨガ Natsuki	18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	12:00-12:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡(4名)	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 (くびれ・お腹周り) maria		
			18:30-19:30 池端 3Dコアピラティス (4名)			

10月13日(月祝)「スポーツの日」

モルック大会！

定員は先着24名！！

ぜひご家族、ご友人をお誘いいただき

ご参加をお待ちしております！

カフェで親睦会あり！予約〆切10月6日(月)

お申し込みはジム窓口、電話、LINEで承ります



10月6日(月)

18:30-19:30
お月見ピラティス

月見だんごと
グリーンティセット
(500円)

ジム受付でお申し込みください

