

2025年11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
- ・ 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可能性がございます。ご了承くださいませ。

1	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 (5名)

2

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

3 文化の日

4	10:00-11:00 アクティブピラティス maria
	14:30-15:15 バランスディスクDe ピラティス 西永
	18:30-19:30 ルーシーダットン Miki

5	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ Natsuki
	11:45-12:45 アロマリラックスヨガ Natsuki
	15:30-16:30 ルーシーダットン Miki

6	13:00-14:00 やさしいパワーヨガ Natsuki
	14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永

7	11:00-11:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名)
	18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria

8	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)

10	10:30-11:15 芳野 健康いす体操
	18:30-19:30 リラクゼーション ピラティス withアロマ maria

11	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)
	16:30-17:30 ルーシーダットン Miki
	18:30-19:30 パワーヨガ Natsuki

12	10:30-11:30 アロマリラックスヨガ Natsuki
	11:45-12:45 やさしいパワーヨガ Natsuki

13	11:00-11:30 StrechPole®ストレッチ 芳野 (3名)
	18:30-19:15 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名)

14	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  リラクゼーション ピラティスwithアロマ maria

15	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(5名)

16	
----	--

17	18	19	20 次月スケジュール公開	21	22	23 勤労感謝の日
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	11:00-11:30 StrechPole®ストレッチ 芳野(3名)	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ Natsuki	休館日	10:30-11:30 アクティブピラティス maria	
18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	14:30-15:15 バランスディスDe ピラティス 西永	14:00-14:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ(5名)	14:30-15:15 100トレ体操 西永		14:00-14:45  かんたんエアロ 芳野(5名)	
	18:30-19:30 アロマリラックスヨガ Natsuki	18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス			
24 振替休日	25	26	27	28	29	30
	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)	10:30-11:30 ヨガ基礎クラス Natsuki	13:00-14:00 ヨガニードラ Natsuki	11:00-11:30 StrechPole®ストレッチ 芳野(3名)	10:30-11:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria	
	14:30-15:15 StrechPole® ピラティス 西永	11:45-12:45	14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永	18:30-19:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria	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 ルーシーダットン Miki	アロマリラックスヨガ Natsuki	18:30-19:15 池端 3Dコアピラティス (4名)			

会員さまも非会員さまも
1回からお気軽にどうぞ♪
「現地払い」でご予約いただき
レッスン当日、ジムにてお支払いを
お願いいたします♪
ご不明点はお気軽にご連絡ください！
TEL06-6767-1610

11月14日(金)18:30～
リラクゼーションピラティス
inテラス

雨天の場合は
スタジオで行います