

2025年12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 18:30-19:30 リラクゼーション ピラティス withアロマ maria	2 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中) 14:30-15:15 StrechPole@ ピラティス 西永 (5名) 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	3 10:30-11:30 ヨガ基礎クラス 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	4 11:00-11:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名) 13:00-14:00 ヨガニードラ Natsuki 14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永	5 11:00-11:45 StrechPole®ストレッチ 芳野 (3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 かんたんエアロ 芳野 (5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 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	9 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	10 10:00-11:00 骨盤調整ヨガ Natsuki 14:00-14:45 やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名)	11 13:00-14:00 やさしいパワーヨガ Natsuki 14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永	12 18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria	13 10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹) maria 14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名)	14
15 10:30-11:15 芳野 健康いす体操 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	16 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚) 14:30-15:30 ルーシーダットン Miki 18:30-19:30 やさしいパワーヨガ Natsuki	17 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	18 11:00-11:45 StrechPole®ストレッチ 芳野 (3名) 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	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 やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名)	21

22	23	24	25	26	27	28
<div>10:30-11:15 芳野</div> <div>健康いす体操</div>	<div>10:00-11 : 00</div> <div>ボディメイクピラティス maria</div> <div>14:30-15:15</div> <div>100トレ体操 西永</div> <div>18:30-19:30</div> <div>アロマリラックスヨガ Natsuki</div>	<div> 10:30-11:30</div> <div>Xmasパワーヨガ Natsuki</div> <div> 11:45-12:45</div> <div>イブアロマ リラックスヨガ Natsuki</div>	<div> 11:00-11:45 </div> <div>Xmasサンタエアロ 芳野 (5名)</div> <div> 14:30-15:30</div> <div>Xmasピラティス 西永</div>	<div>11:00-11:30 </div> <div>自律神経調整 ストレッチ 安岡</div> <div>18:30-19:30</div> <div>リラクゼーション ピラティス maria</div>	<div>11:00-11:45</div> <div>StrechPole®ストレッチ 芳野 (3名)</div> <div>14:00-14:45</div> <div>日常動作のための やさしい筋トレ 安岡(5名)</div>	
29	30	31	<div><div>10:30-11:15 芳野</div><div>健康いす体操</div><div>17:00-18:00</div><div>ルーシーダットン Miki</div></div> <div><div>無人営業</div><div>会員様のみ施設利用可能</div></div> <div><div><div>・ 日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能</div><div>・ レンタルマットは無料</div><div>・ 定員数の記載がないクラスは「定員6名」</div><div>・  マークのクラスは室内靴必要</div><div>・ 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。</div></div></div>			

あたらしいレッスンがスタートします！

## 自律神経調整ストレッチ

「身体が硬い方」「常に疲れや身体が重く感じる方」  
「頭がスッキリしない方」にオススメです！

ストレッチだけでなく

耳への刺激や目を動かしたり

様々な箇所から刺激を入れて

自律神経が整い楽に過ごせる様に

12月24日・25日

## Xmasスペシャルレッスンday

いっしょにクリスマスを楽しみましょう！

12月24日(水)

10:30~11:30 Xmasパワーヨガ

11:45~12:45 イブアロマリラックスヨガ

12月25日(木)

11:00~11:45 Xmasサンタエアロ

14:30~15:30 Xmasピラティス

