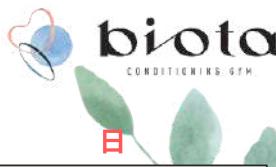


2025年12月

## 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 StrechiPole® 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	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
10:30-11:15 芳野 <b>健康いす体操</b>	10:00-11:00 ボディメイクピラティス maria	10:30-11:30 Xmasパワーヨガ Natsuki	11:00-11:45 Xmasサンタエアロ 芳野（5名）	11:00-11:30 NEW 自律神経調整 ストレッチ 安岡	11:00-11:45 StrechPole®ストレッチ 芳野（3名）		
18:30-19:30 <b>ルーシーダットン</b> Miki	14:30-15:15 <b>100トレ体操</b> 西永	11:45-12:45 イブアロマ リラックスヨガ Natsuki	14:30-15:30 Xmasピラティス 西永	18:30-19:30 リラクゼーション ピラティス maria	14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡(5名)		
29	30	31					
10:30-11:15 芳野 <b>健康いす体操</b>							
17:00-18:00 <b>ルーシーダットン</b> Miki							

### 無人営業

会員様のみ施設利用可能

- ・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」
- ・靴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。

### 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

