

2026年1月

スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・靴のマークのついているクラスは室内靴が必要です。 			
12月30日～1月4日は無人営業です。会員さまのみ施設利用が可能です。			
5 10:30-11:15 健康いす体操 芳野	6 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)	7 10:30-11:30 ヨガ基礎クラス Natsuki	8 13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki
18:30-19:30 やさしいパワーヨガ Natsuki	14:30-15:15 西永 StrechPole@ ピラティス (5名)	11:45-12:45 アロマリラックスヨガ Natsuki	14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永
12 成人の日	13 10:00-11:00 アクティブピラティス maria	14 10:00-11:00 ヨガニードラ Natsuki	15 11:00-11:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名)
	14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス	14:00-14:45 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)	14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永
	18:30-19:30 ルーシーダットン Miki		
休館日			
14:00-14:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡			

19	10:30-11:15 健康いす体操 芳野	20 次月スケジュール公開 10:00-11:00 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria	21 10:30-11:30 ゆったりフローヨガ Natsuki	22 13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki	23 11:00-11:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡	24 10:30-11:30 アクティブピラティス maria	25
	14:30-15:30 ルーシーダットン Miki	14:30-15:15 100トレ体操 西永	11:45-12:45 アロマリラックスヨガ Natsuki	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	14:00-14:45 やさしいサークット 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	18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	18:30-19:15 かんたんエアロ 芳野(5名) 				
26	10:30-11:15 健康いす体操 芳野	27 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)	28 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ Natsuki	29 13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki	30 11:45-12:30 StrechPole® ストレッチ 芳野(3名)	31 10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria	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
	18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永	11:45-12:45 アロマリラックスヨガ Natsuki	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 (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)	

【年末年始のご案内】

下記の日程は終日無人営業とさせていただきます。
会員さまのみ通常通り施設をご利用いただけます。

12月30日(火)～1月4日(日)

1月5日より通常営業を再開予定です。
何卒ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。

【★2026年 START ! ★】

2026年スタートです！
2026年は皆さんどんな年にしたいですか？
皆さんにとって幸多き一年になりますように♡
2026年もビオタジムをよろしくお願ひいたします。