

2026年1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。
- ・ こちらのマークのついているクラスは室内靴が必要です。

1

2

3

4

こちらのマークのついているクラスは → 
 biotaCAFE特製おしるこ & ザクロ緑茶付き♪
 レッスン後にみんなでおしゃべりしながら
 楽しく温まりましょう♡ (別途500円がかかります。)
 (レッスン後30分程予定)
 レッスンのみのご参加もOK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

18:30-19:30

やさしいパワーヨガ
Natsuki

6

10:00-11:00 maria
ベーシックピラティス
(美尻美脚)

14:30-15:15 西永
StrechPole®
ピラティス (5名)

18:30-19:30
ルーシーダットン
Miki

7

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

8

13:00-14:00

ゆったりフローヨガ
Natsuki

14:30-15:30

姿勢改善ピラティス
西永

9


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
(呼吸と体幹)
maria

10

10:30-11:30
美調整ピラティス
maria

14:00-14:45
かんたんエアロ
芳野 (5名) 

11

12 成人の日

13

10:00-11:00
アクティブピラティス
maria

14:30-15:15 西永
バランスディスクDe
ピラティス


18:30-19:30
ルーシーダットン
Miki

14

10:00-11:00
ヨガニードラ
Natsuki

14:00-14:45
StrechPole®
ストレッチ
芳野 (3名)

15

11:00-11:45 
日常動作のための
やさしい筋トレ
安岡 (5名)

14:30-15:30
ストレッチピラティス
西永

16

休館日

17

10:30-11:30
ベーシックピラティス
(美尻美脚)
maria

14:00-14:30
自律神経調整
ストレッチ
安岡

18

19	20 次月スケジュール公開	21	22	23	24	25
<div>10:30-11:15 </div> <div>健康いす体操</div> <div>芳野</div> <div>14:30-15:30</div> <div>ルーシーダットン</div> <div>Miki</div> <div>18:30-19:30</div> <div>ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</div> <div>maria</div>	<div>10:00-11:00</div> <div>ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</div> <div>maria</div> <div>14:30-15:15</div> <div>100トレ体操</div> <div>西永</div> <div>18:30-19:30</div> <div>ルーシーダットン</div> <div>Miki</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>ゆったりフローヨガ</div> <div>Natsuki</div> <div>11:45-12:45</div> <div>アロマリラックスヨガ</div> <div>Natsuki</div> <div>18:30-19:15</div> <div>かんたんエアロ</div> <div>芳野 (5名) </div>	<div>13:00-14:00</div> <div>ヨガ基礎クラス</div> <div>Natsuki</div> <div>14:30-15:15</div> <div>バランスディスクDe ピラティス</div> <div>西永</div>	<div>11:00-11:30</div> <div>自律神経調整 ストレッチ</div> <div>安岡</div> <div>18:30-19:30</div> <div>ルーシーダットン</div> <div>Miki</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>アクティブピラティス</div> <div>maria</div> <div>14:00-14:45</div> <div>やさしいサーキット エクササイズ</div> <div>芳野 (5名) </div>	
26	27	28	29	30	31	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
<div>10:30-11:15</div> <div>健康いす体操</div> <div>芳野</div> <div>18:30-19:30</div> <div>ルーシーダットン</div> <div>Miki</div>	<div>10:00-11:00 maria</div> <div>ベーシックピラティス (肩こり・背中)</div> <div>14:30-15:30</div> <div>ストレッチピラティス</div> <div>西永</div> <div>18:30-19:15</div> <div>やさしいサーキット エクササイズ</div> <div>芳野 (5名) </div>	<div>10:30-11:30</div> <div>骨盤調整ヨガ</div> <div>Natsuki</div> <div>11:45-12:45</div> <div>アロマリラックスヨガ</div> <div>Natsuki</div>	<div>13:00-14:00</div> <div>ヨガ基礎クラス</div> <div>Natsuki</div> <div>14:30-15:30 </div> <div>姿勢改善ピラティス</div> <div>西永</div>	<div>11:45-12:30</div> <div>StrechPole® ストレッチ</div> <div>芳野 (3名)</div> <div>18:30-19:30</div> <div>ベーシックピラティス (美姿勢)</div> <div>maria</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</div> <div>maria</div> <div>14:00-14:45</div> <div>日常動作のための やさしい筋トレ</div> <div>安岡 (5名)</div>	

【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いいたします。

【✨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いいたします。