

2026年2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。

2 10:30-11:15 健康いす体操 芳野 18:30-19:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria	3 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (お腹周り) 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	4 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 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	5 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	6 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	7 10:30-11:30 ボディメイク ピラティス maria 14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名) 	8 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
9 10:30-11:15 健康いす体操 芳野 18:30-19:30 ルーシーダットン Miki	10 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 やさしいパワーヨガ Natsuki	11 建国記念日	12 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ Natsuki 14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永	13 11:00-11:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名) 14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名) 	14 11:00-11:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡 14:00-14:45  やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名)	15

16	17	18	19 次月スケジュール公開	20	21	22
10:30-11:15 健康いす体操 芳野	10:00-11:00 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria	10:30-11:30 ゆったりフローヨガ Natsuki	13:00-14:00 ヨガ基礎クラス 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	14:30-15:15 100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		14:00-14:45 HIITトレーニング 体験 with 院長 池端 (4名)	
23 天皇誕生日	24	25	26	27	28	
9:30~11:15 オンデマンドバス De おさんぽ & 親睦会	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ Natsuki	13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki	11:45-12:30 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	
	14:30-15:30 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	14:30-15:00 自律神経調整 ストレッチ 安岡	18:30-19:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria	14:00-14:45 TRXトレーニング体験 with 院長 池端 (2名)	
	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)				

おかげさまで2月で3周年♡
 日頃の感謝の気持ちを込めて
 特別クラスやイベントを予定しています！
 ご都合に合わせてぜひご利用いただくと
 嬉しいです。
 引き続きビオタジムを
 よろしくお願いいたします。

下記の3イベントのご予約は、
 ジム窓口、電話、LINEにてお願いいたします。
 通常のスタジオ予約上限本数「月4本」
 には含みません。

- ・ HIITトレーニング体験With院長
- ・ TRXトレーニング体験with院長
- ・ オンデマンドバスDeおさんぽ&親睦会