

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。

ご案内
2月下旬頃より、
予約サイト側のURLが変更になります
皆さまは変わりなくご利用いただけますが、
「自動ログアウト」される可能性がございます
その際はお手数ですが、再ログインをお願い致します
詳しくはスタッフまでお尋ねください

2	3	4	5	6	7	8
<p>10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野</p> <p>14:00-14:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名)</p>	<p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (お腹周り)</p> <p>14:30-15:15 西永 StrechPole@ ピラティス (5名)</p> <p>18:30-19:30 ゆったりフローヨガ Natsuki</p>	<p>13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki</p> <p>14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (睡眠力アップ) Miki</p>	<p>10:30-11:30 やさしいパワーヨガ Natsuki</p> <p>14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永</p>	<p>11:00-11:45 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria</p>	<p>10:30-11:30 ボディメイク ピラティス maria</p> <p>14:00-14:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡</p>	<p>非会員の方も1回から ご利用いただけます！</p> <p>【料金】 会員 1,760円/回 非会員 2,640円/回</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野</p> <p>14:00-14:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡</p>	<p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (肩甲骨ストレッチ) Miki</p>	<p>13:00-14:00 やさしいパワーヨガ Natsuki</p> <p>14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (お腹引き締め) Miki</p>	<p>13:00-14:00 骨盤調整ヨガ Natsuki</p> <p>14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永</p>	<p>11:00-11:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡 (5名)</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</p>	<p>10:30-11:30 アクティブ ピラティス maria</p> <p>14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名) </p>	

<p>16</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野</p> <p>14:30-15:30 ルーシーダットン (腰痛肩こり) Miki</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p>	<p>17</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria</p> <p>14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永</p> <p>18:30-19:30 やさしいパワーヨガ Natsuki</p>	<p>18</p> <p>13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki</p> <p>14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki</p>	<p>19 次月スケジュール公開</p> <p>13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>18:30-19:15 池端 3Dコアピラティス (4名)</p>	<p>20 春分の日</p> <p>休館日</p>	<p>21</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (お腹周り) maria</p>	<p>22</p>
<p>23</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (睡眠力アップ) Miki</p>	<p>24</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p> <p>14:30-15:15 いすトレ (元100トレ体操) 西永</p> <p>18:30-19:15  かんたんエアロ 芳野 (5名)</p>	<p>25</p> <p>13:00-14:00 骨盤調整ヨガ Natsuki</p> <p>14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (体歪み調整) Miki</p>	<p>26</p> <p>13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>18:30-19:30 池端 美姿勢ピラティス</p>	<p>27</p> <p>13:00-13:45 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria</p>	<p>28</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria</p> <p>14:00-14:45  やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名)</p>	<p>29</p>
<p>30</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野</p> <p>18:30-19:30 アクティブピラティス maria</p>	<p>31</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p> <p>14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (お腹引き締め) Miki</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="672 1212 1232 1404">  <p>毎週月曜10:30~11:45 健康いす体操 定員が10名に大幅アップ! ロコモ予防、猫背解消などにおススメ</p> </div> <div data-bbox="1232 1212 1680 1436"> <p>ルーシーダットンのクラスに 体歪み調整 お腹引き締め 睡眠力アップなど 目的別クラスが増えました!</p> </div> <div data-bbox="1680 1212 2172 1404"> <p>100トレ体操の名前が 「いすトレ」に変わります! 内容はそのままですので 引き続きご参加お待ちしております</p> </div> </div>				