

2026年4月

スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

	4 / 7 (火) 「お花見ピラティス」 テラスで行います ※天候によってはスタジオ に変更あり スーパーベリー ドリンク付き (500円)	1 13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki 14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (お腹引き締め)	2 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	3 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 (美姿勢) maria	4 11:00-11:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡 14:00-14:45 お花見しながら やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名) (ドリンク付き)	5 4 / 4 (土) お花見しながら サーキットエクササイズ をテラスで行います ※天候によってはスタジオ に変更あり スーパーベリー ドリンク付き (500円)
6 10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名) 14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名)	7 10:00-11:00 maria お花見ピラティス ドリンク付き 18:30-19:15 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)	8 13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki 14:15-15:15 ヨガニードラ Natsuki 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (腰痛肩こり)	9 13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki 14:30-15:15 西永 StrechPole@De ピラティス (5名) 18:30-19:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria	10 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	11 10:30-11:30 ボディメイク 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)	12
13 10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名) 18:30-19:30 ルーシーダットン (お腹引き締め) Miki	14 10:00-11:00 アクティブピラティス maria 15:00-16:00 Miki ルーシーダットン (からだ歪み調整) 18:30-19:30 やさしいパワーヨガ Natsuki	15 13:00-14:00 骨盤調整ヨガ Natsuki 14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki 18:30-19:15 やさしいサーキット エクササイズ 芳野 (5名)	16 13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki 14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス 18:30-19:30 美姿勢ピラティス 池端	17 休館日	18 10:30-11:30 リラクゼーション ピラティス maria 14:00-14:45 かんたんエアロ 芳野 (5名)	19

20次月スケジュール公開	21	22	23	24	25	26
10:30-11:15 健康いす体操 芳野（10名） 18:30-19:30 ベーシックピラティス （美尻美脚） maria	10:00-11:00 ベーシックピラティス （呼吸と体幹） maria 14:30-15:15 いすトレ 西永（10名） 18:30-19:30 ゆったりフローヨガ Natsuki	13:00-14:00 ゆったりフローヨガ Natsuki 14:15-15:15 アロマリラックスヨガ Natsuki 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （肩甲骨ストレッチ）	13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki 14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永 18:30-19:15 3Dコアピラティス 池端（4名）	11:00-11:45 日常動作のための やさしい筋トレ 安岡（5名） 18:30-19:30 ベーシックピラティス （お腹周り） maria	10:30-11:30 アクティブピラティス maria 14:00-14:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡	
27	28	29 昭和の日	30	・ 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。		
10:30-11:15 健康いす体操 芳野（10名） 18:30-19:30 ルーシーダットン （からだ歪み調整） Miki	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （肩こり・背中） 14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （睡眠力アップ）		10:30-11:30 骨盤調整ヨガ Natsuki 14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永			

1回からでもスタジオご利用いただけます！
会員でない方もご利用いただけます！
季節も良くなってきましたので、ぜひご参加
お待ちしております。

【料金】

会 員 1,760円/回
非会員 2,640円/回

今月のbiota cafeコラボイベント

4月4日(土) 14:00~14:45
お花見しながら
やさしいサーキットエクササイズ

4月7日(火)10:00~11:00
お花見ピラティス

スーパーベリー&ソイプロティンクッキー付き
500円（事前予約・当日払い）

