

2026年6月

スタジオスケジュール



月 火 水 木 金 土 日

<p>1</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名)</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (お腹引き締め) Miki</p>	<p>2</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 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>18:30-19:15 かんたんエアロ 芳野 (5名)</p>	<p>3</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UP) Miki</p>	<p>4</p> <p>13:00-14:00 リラックスヨガ Natsuki (3名)</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>5</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 (美姿勢) maria</p>	<p>6</p> <p>水羊羹 セット500円付 レッスン</p> <p>10:30-11:30 ボディメイク ピラティス 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>7</p>
<p>8</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名)</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (肩こり腰痛) Miki</p>	<p>9</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永</p> <p>18:30-19:30 ゆったりフローヨガ Natsuki</p>	<p>10</p> <p>水羊羹 セット500円付 レッスン</p> <p>14:30-15:30 骨盤調整ヨガ Natsuki</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (からだ歪み調整) Miki</p>	<p>11</p> <p>13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki</p> <p>14:30-15:15 西永 StrechPole@De ピラティス (5名)</p>	<p>12</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>13</p> <p>10:30-11:30 リラクゼーション ピラティス maria</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>14</p>
<p>15</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名)</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (睡眠力アップ) Miki</p>	<p>16</p> <p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>水羊羹 セット500円付 レッスン</p> <p>14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>18:30-19:15 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)</p>	<p>17</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>18</p> <p>13:00-14:00 リラックスヨガ Natsuki (3名)</p> <p>14:30-15:15 いすトレ 西永 (10名)</p> <p>18:30-19:30 美姿勢ピラティス 池端</p>	<p>19</p> <p>休館日</p> <p>水羊羹 セット500円付 レッスン</p>	<p>20次月スケジュール公開</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria</p> <p>14:00-14:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡</p>	<p>21</p>

<p>22</p> <p>水羊羹 セット500円付 レッスン</p> <p>10:30-11:15 いすビクス 秋山 </p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p>	<p>23</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</p> <p>14:30-15:15 西永 StrechPole@De ピラティス (5名)</p> <p>18:30-19:30 やさしいパワーヨガ Natsuki</p>	<p>24</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 (肩甲骨ストレッチ) Miki</p>	<p>25</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 3Dコアピラティス 池端 (4名)</p>	<p>26</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 (お腹周り) maria</p>	<p>27</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>28</p>
<p>29</p> <p>水羊羹 セット500円付 レッスン</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名)</p> <p>18:30-19:30 ルーシーダットン (からだ歪み調整) Miki</p>	<p>30</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p> <p>14:30-15:30 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 (肩こり腰痛)</p>	<p>・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。</p> <p>・レンタルマットは無料です。</p> <p>・定員数の記載がないクラスは「定員6名」です。</p> <p>・  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。</p>				

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

biotaカフェコラボレッスン
水羊羹&グリーンティセット 500円



レッスンでからだを動かした後は、
Biotaカフェでのど越しが涼しい
水羊羹とアイスグリーンティを
お共にお話しませんか？
レッスンのみのご参加でも可能です