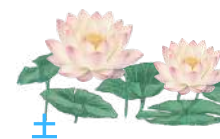


2026年7月

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 秋山 (10名)</p> <p>12:30-13:30 ヨガ基礎クラス Natsuki</p> | <p>2</p> <p>13:00-14:00 リラックスヨガ Natsuki (3名)</p> <p>14:30-15:15 バランスディスクDe ピラティス 西永</p> | <p>3</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>4</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>5</p> |
| <p>6</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>7</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria</p> <p>18:30-19:15 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)</p> | <p>8</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 秋山 (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>9</p> <p>13:00-14:00 ヨガ基礎クラス Natsuki</p> <p>14:30-15:15 StrechPole®De ピラティス (5名) 西永</p> | <p>10</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>11</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>12</p> |
| <p>13</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>14</p> <p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>14:30-15:15 いすトレ 西永 (10名)</p> <p>18:30-19:30 ゆったりフローヨガ Natsuki</p> | <p>15</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 秋山 (10名)</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>16</p> <p>13:00-14:00 リラックスヨガ Natsuki (3名)</p> <p>14:30-15:30 姿勢改善ピラティス 西永</p> | <p>17</p> <p>休館日</p> | <p>18</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>19</p> |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|-----------|
| <p>20 海の日</p> | <p>21 次月スケジュール公開</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 Miki ルーシーダットン (肩こり腰痛)</p> | <p>22</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 秋山 (10名)</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>23</p> <p>11:00-11:45 StrechPole® ストレッチ 芳野 (3名)</p> <p>14:30-15:15  いすビクス 秋山</p> | <p>24</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>25</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>26</p> |
| <p>27</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 芳野 (10名)</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p> | <p>28</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>14:30-15:15 バランスディスクDe 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>29</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>30</p> <p>13:00-14:00 ヨガニードラ Natsuki</p> <p>14:30-15:30 ストレッチピラティス 西永</p> | <p>31</p> <p>18:30-19:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</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

健康いす体操が水曜日に増設！

ロコモ予防や認知症予防だけでなく、姿勢の改善や
痛み予防にも効果的なレッスンです！
安全に足腰を鍛えるのに最適！！
ぜひご参加ください！



月・水 10:00-10:45

※お休みの週もある為、スケジュールをご確認下さい