

2026年8月

## スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日



お盆期間の無人営業のご案内  
 8月13日(木)～15日(土)は無人営業とさせていただきます  
 会員さまのみ施設利用いただけます  
 何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします



1

10:30-11:30  
 ベーシックピラティス  
 (美尻美脚)  
 maria

14:00-14:45  
 日常動作のための  
 やさしい筋トレ  
 安岡 (5名)

2

3

10:30-11:15  
 健康いす体操  
 芳野 (10名)

14:00-14:45  
 有酸素ステップ  
 芳野 (5名)



4

10:00-11:00 maria  
 ベーシックピラティス  
 (呼吸と体幹)

14:30-15:15  
 バランスディスクDe  
 ピラティス  
 西永

18:30-19:30  
 ルーシーダットン  
 (睡眠力アップ)  
 Miki

5

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  
 ルーシーダットン  
 (肩こり腰痛)  
 Miki

6

13:00-14:00  
 リラックスヨガ  
 (3名)  
 Natsuki

14:30-15:15  
 StrechPole®De  
 ピラティス (5名)  
 西永

7

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

8

10:30-11:30  
 ボディメイク  
 ピラティス  
 maria

14:00-14:30  
 自律神経調整  
 ストレッチ  
 安岡

9

10

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

11 山の日

12

10:30-11:15  
 健康いす体操  
 秋山 (10名)

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

13

13～15日のお盆期間及び日・祝は無人営業のため、会員さまのみ施設利用が可能です

14

15

16

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 17                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                          | 19                                                                                                                                                                                           | 20次月スケジュール公開                                                                                              | 21                                                                                                                     | 22                                                                                                                                                                                                            | 23 |
| <div>10:30-11:15<br/>健康いす体操<br/>芳野（10名）</div> <div>14:00-14:45<br/>日常動作のための<br/>やさしい筋トレ<br/>安岡（5名）</div> | <div>10:00-11:00<br/>アクティブ<br/>ピラティス<br/>maria </div> <div>14:30-15:15 西永<br/>いすトレ<br/>（10名）</div> <div>15:45-16:45 Miki<br/>ルーシーダットン<br/>（肩甲骨ストレッチ）</div> | <div>10:30-11:15 秋山<br/>健康いす体操（10名）</div> <div>13:00-14:00 Natsuki<br/>ヨガ基礎クラス</div> <div>14:15-15:15 Natsuki<br/>アロマリラックスヨガ</div> <div>18:30-19:30 Miki<br/>ルーシーダットン<br/>（お腹引き締め）</div>     | <div>13:00-14:00（3名）<br/>リラックスヨガ<br/>Natsuki</div> <div>14:30-15:30<br/>姿勢改善ピラティス<br/>西永</div>            | <div>休館日</div>                                                                                                         | <div>10:30-11:30<br/>ベーシックピラティス<br/>（くびれ・お腹周り）<br/>maria</div> <div>14:00-14:45<br/>やさしいサーキット<br/>エクササイズ<br/>芳野（5名） </div> |    |
| 24                                                                                                       | 25                                                                                                                                                                                                                                          | 26                                                                                                                                                                                           | 27                                                                                                        | 28                                                                                                                     | 29                                                                                                                                                                                                            | 30 |
| <div>10:30-11:15<br/>健康いす体操<br/>芳野（10名）</div> <div>18:30-19:30<br/>ルーシーダットン<br/>（睡眠力UP）<br/>Miki</div>   | <div>10:00-11:00 maria<br/>ベーシックピラティス<br/>（肩こり・背中） </div> <div>14:30-15:30 西永<br/>ストレッチピラティス</div> <div>18:30-19:30<br/>アロマリラックスヨガ<br/>Natsuki</div>       | <div>10:30-11:15 秋山<br/>健康いす体操（10名）</div> <div>13:00-14:00 Natsuki<br/>ゆったりフローヨガ</div> <div>14:15-15:15 Natsuki<br/>アロマリラックスヨガ</div> <div>18:30-19:30<br/>ルーシーダットン Miki<br/>（肩甲骨ストレッチ）</div> | <div>13:00-14:00<br/>リラックスヨガ（3名）<br/>Natsuki</div> <div>14:30-15:15<br/>バランスディスクDe<br/>ピラティス<br/>西永</div> | <div>11:00-11:45<br/>StrechPole®<br/>ストレッチ芳野<br/>（3名）</div> <div>18:30-19:30<br/>ベーシックピラティス<br/>（お腹周り）<br/>maria</div> | <div>10:30-11:30<br/>アクティブピラティス<br/>maria </div> <div>14:00-14:45<br/>かんたんエアロ<br/>（5名） 芳野</div>                            |    |
| 31                                                                                                       | <div>・ 日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。</div> <div>・ レンタルマットは無料です。</div> <div>・ 定員数の記載がないクラスは「定員6名」です。</div> <div>・  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。</div>           |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |    |
| <div>10:30-11:15<br/>健康いす体操<br/>芳野（10名）</div> <div>18:30-19:30<br/>ルーシーダットン<br/>（体歪み調整）<br/>Miki</div>   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |    |

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。

【料金】会員 1,760円/回  
非会員 2,640円/回

biotaカフェコラボ

暑い夏だからしっかり動いたあとは  
「アガベシロップ」を使った  
からだにやさしいフラッペを  
食べながら一緒にお話しませんか？



各500円  
コーヒー  
バナナ  
イチゴ