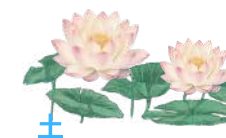


2026年9月

スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

	1 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中) 14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス 18:30-19:30 Natsuki ゆったりフローヨガ	2 10:30-11:15 秋山 健康いす体操 (10名) 13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス 14:15-15:15 Natsuki アロマリラックスヨガ 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (お腹引き締め)	3 13:00-14:00 リラックスヨガ (3名) Natsuki 14:30-15:15 バランスディスクDe ピラティス 西永	4 11:00-11:30 自律神経調整 ストレッチ 安岡 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)	5 10:30-11:30 ボディメイク ピラティス maria 14:00-14:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ (5名)	6
7 10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野 18:30-19:30 ルーシーダットン (からだ歪み調整) Miki	8 10:00-11:00 maria アクティブ ピラティス 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス 18:30-19:30 Natsuki やさしいパワーヨガ	9 10:30-11:15 秋山 健康いす体操 (10名) 13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ 14:15-15:15 Natsuki アロマリラックスヨガ 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (肩こり腰痛)	10 11:00-11:45 芳野 StrechPole® ストレッチ (3名) 14:30-15:15 西永 StrechPole®De ピラティス (5名)	11 14:00-14:45 芳野 有酸素ステップ (5名) 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)	12 10:30-11:30 maria リラクゼーション ピラティス 14:00-14:45 芳野 やさしいサーキット エクササイズ (5名)	13
14 10:30-11:15 健康いす体操 (10名) 芳野 NEW 14:00-15:00 ゆったりアロマ フローヨガ Natsuki	15 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢) 14:30-15:15 西永 StrechPole®De ピラティス (5名) 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (睡眠力アップ)	16 10:30-11:15 秋山 健康いす体操 (10名) 13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス 14:15-15:15 Natsuki アロマリラックスヨガ 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (肩甲骨ストレッチ)	17 13:00-13:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ 14:30-15:15 西永 いすトレ (10名)	18 休館日	19 次月スケジュール公開 10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) 14:00-14:45 芳野 かんたんエアロ (5名)	20

21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26	27
			13:00-14:00 リラックスヨガ (3名) Natsuki 14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス	11:00-11:45 芳野 StrechPole® ストレッチ (3名) 14:00-14:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ (5名)	14:00-14:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ 18:00-19:00 Miki ルーシーダットン (肩こり腰痛)	
祝日は無人営業のため、会員さまのみ施設利用が可能です						
28	29	30				
10:30-11:15 芳野 健康いす体操 (10名) 14:00-15:00 Natsuki ヨガニードラ 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹) 15:00-16:00 Miki ルーシーダットン (からだ歪み調整) 18:30-19:30 Natsuki アロマリラックスヨガ	13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ 14:15-15:15 Natsuki アロマリラックスヨガ 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (お腹引き締め)				

NEWプログラム

【ゆったりアロマフローヨガ】

呼吸に合わせて、一呼吸一動作でゆっくりと動いていく
フローヨガにアロマの香りを合わせたクラスです



- ・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。

**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**