

2026年10月 スタジオスケジュール

月

火

水

木

金



・日祝終日と平日19時以降のお支払いはキャッシュレス決済のみです。 ・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」 ・ このマークのついているクラスは、室内靴が必要です。			1 11:00-11:45 秋山 健康いす体操 (10名) 14:30-15:15 西永 バランスディスクDeピラティス	2 11:00-11:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ 18:30-19:30 maria お月見ピラティス inテラス  500円 ※雨天時スタジオ	3 10:30-11:30 maria ボディメイク ピラティス 14:00-14:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ (5名)	BiotaCafeコラボ 10/2(金)18:30~ おそくなつてごめんね お月見ピラティス inテラス ※雨天時スタジオ  500円 団子&緑茶付き
5 10:30-11:15 芳野 健康いす体操 (10名) 13:00-13:45 芳野 StrechPole® ストレッチ (3名)	6 10:00-11:00 maria アクティブ ピラティス 14:30-15:15 西永 StrechPole®Deピラティス (5名) 18:30-19:30 Natsuki やさしいパワーヨガ	7 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 (肩こり腰痛)	8 11:00-11:45 秋山 健康いす体操 (10名) 13:00-14:00 Natsuki リラックスヨガ (3名)	9 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 (美姿勢)	10 10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中) 18:00-19:00 Miki ルーシーダットン (からだ歪み調整)	11
12 スポーツの日	13 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢) 15:00-16:00 Miki ルーシーダットン (お腹引き締め) 18:30-19:30 Natsuki アロマリラックスヨガ	14 11:00-11:45 芳野 StrechPole® ストレッチ (3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 (肩甲骨ストレッチ)	15 11:00-11:45 秋山 健康いす体操 (10名) 14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス	16 休館日	17 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 有酸素ステップ (5名) 	18

19	20 次月スケジュール公開	21	22	23	24	25
10:30-11:15 芳野 健康いす体操(10名)	10:00-11:00 maria リラクゼーション ピラティス	13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス	11:00-11:45 芳野 StrechPole® ストレッチ (3名)	11:00-11:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ (5名)	10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)	
14:00-15:00 Ntsuki ゆったりアロマ フローヨガ	14:30-15:15 西永 いすトレ (10名)	14:15-15:15 Natsuki アロマリラックスヨガ	14:30-15:15 西永 StrechPole®De ピラティス (5名)	18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)	14:00-14:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ	
18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (からだ歪み調整)	18:30-19:30 Natsuki ゆったりフローヨガ	18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (お腹引き締め)				
26	27	28	29	30	31	
10:30-11:15 芳野 健康いす体操 (10名)	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)	13:00-14:00 Natsuki ゆったりフローヨガ	13:00-14:00 Natsuki リラックスヨガ (3名)	13:00-13:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ	10:30-11:30 maria ハローウィン ピラティス	ハローウィンイベント レッスン 10/31(土) 10:30-ピラティス 14:00-エアロ ちょっとした 仮装歓迎
18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)	14:30-15:15 西永 StrechPole®De ピラティス (5名)	14:15-15:15 Natsuki アロマリラックスヨガ	14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス	18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)	14:00-14:45 芳野 トリックオアトリート エアロ (5名)	
	18:30-19:30 Miki ルーシーダットン (睡眠力アップ)					

体力測定Week

期間：10/13(火)～23(金)

種目：握力

長座体前屈

開眼片脚立位

立ち上がりテスト



対象：会員様でしたらどなたでも

測定ご希望の方はスタッフにお声がけください

・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