2026年11月　スタジオスケジュール

biota CONDITIONING GYM

月	火	水	木	金	土	日
2 10:30-11:15 芳野 健康いす体操(10名) 14:00-15:00 Ntsuki ゆったりアロマ フローヨガ 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （からだ歪み調整）	3 文化の日	4 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	5 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	6 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）	7 10:30-11:30 maria ベーシックピラティス （肩こり・背中） 14:30-15:30 Miki ルーシーダットン （肩こり腰痛）	1/8
9 10:30-11:15 芳野 健康いす体操 （10名） 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス （くびれ・お腹周り）	10 10:00-11:00 maria アクティブ ピラティス 15:00-16:00 Miki ルーシーダットン （睡眠力アップ） 18:30-19:30 Natsuki アロマリラックスヨガ	11 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）	12 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）	13 11:00-11:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ （5名） 18:30-19:30 maria リラクゼーション ピラティス	14 11:00-11:45 芳野 StrechPole® ストレッチ （5名） 14:00-14:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ （5名）	15
16 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 （5名）	17 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （美尻美脚） 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス 18:30-19:30 Natsuki ゆったりフローヨガ	18 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）	19 次月スケジュール公開 11:00-11:45 秋山 健康いす体操 （10名） 14:30-15:15 西永 StrechPole®De ピラティス （5名）	20 休館日	21 10:30-11:30 maria ボディメイク ピラティス 14:00-14:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ	22

23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28	29
	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （呼吸と体幹） 14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （睡眠力アップ）	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	13:00-14:00Natsuki リラックスヨガ （3名） 14:30-15:15 西永 いすトレ（10名）	13:00-13:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス （肩こり・背中）	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）	
30 10:30-11:15 芳野 健康いす体操(10名) 14:00-15:00 Natsuki ゆったりアロマ フローヨガ 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （肩こり腰痛）						

StrechPole®ストレッチの定員を増やします！

StrechPole®ストレッチのクラスは背骨や骨盤のゆがみを整え、より良い身体の状態へ導きます。
ゆったりとした時間を過ごしながら、身体の不調の改善をめざします。
この度、入れないと定員を３名から５名に増やします！
ぜひ皆様のご参加をお待ちいたしております。



・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。
事前にご予約が必要となります。

【料金】会 員　1,760円/回
非会員　2,640円/回