2026年12月　スタジオスケジュール

biota CONDITIONING GYM

月	火	水	木	金	土	日
	1 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 ゆったりフローヨガ	2 12:30-13:30 Natsuki ヨガ基礎クラス 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （肩甲骨ストレッチ）	3 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	4 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）	5 10:30-11:30 maria ベーシックピラティス （肩こり・背中） 14:00-14:30 安岡 自律神経調整 ストレッチ	6
7 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	8 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	9 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	10 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）	11 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 ベーシックピラティス （くびれ・お腹周り）	12 10:30-11:30 maria ベーシックピラティス （美脚美尻） 14:00-14:45 芳野 かんたんエアロ （5名）	13
14 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 maria ベーシックピラティス （くびれ・お腹周り）	15 10:00-11:00 maria リラクゼーション ピラティス 14:30-15:15 西永 いすトレ（10名） 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （睡眠力アップ）	16 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）	17 11:00-11:45 秋山 健康いす体操 （10名） 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス	18 休館日	19 次月スケジュール公開 10:30-11:30 maria ボディメイク ピラティス 18:00-19:00 Miki ルーシーダットン （肩甲骨ストレッチ）	20 １回からでもスタジオを 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です 【料金】 会 員　1,760円/回 非会員　2,640円/回

21	22	23	24	25	26	27
10:30-11:15 芳野 健康いす体操 （10名） 18:30-19:30 Miki ルーシーダットン （からだ歪み調整）	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （美脚美尻） 14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス 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	11:00-11:45 芳野 StrechPole® ストレッチ （5名）	14:00-14:30 安岡 Xmasヒーリング ストレッチ 18:30-19:30 maria Xmasピラティス	10:30-11:30 maria ベーシックピラティス （美姿勢） 14:00-14:45 安岡 日常動作のための やさしい筋トレ （5名）	
28	29	30	31	・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。		
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 (睡眠力アップ)	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （呼吸と体幹） 14:00-15:00 Miki ルーシーダットン （肩こり腰痛）	年末年始期間（12/30～1/3）は無人営業のため、 会員さまのみ施設利用が可能です				

XmasイベントDay

12/25(金)
14：00-ストレッチ
18：30-ピラティス



年末年始期間のご案内

2026年12月30日(水)～2027年1月3日(日)

は無人営業とさせていただきます

上記期間は、会員さまのみ施設を

ご利用いただけます