

2023年11月

スタジオスケジュール

月

火

水

木

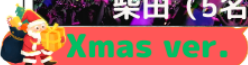
アロマの日

土

日

非会員の方も1回から ご利用いただけます！ 【料金】会員 1,650円/回 非会員 2,530円/回 (お得な回数券もございます！) 		1 10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名) 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田 (5名) 18:30-19:30 リフレッシュヨガ 北上	2 10:30-11:30 爽快ピラティス 西永 14:00-15:00 チャレンジ ピラティス 西永	3 文化の日 9:30-10:30 リフレッシュヨガ withアロマ (レモングラス) 北上 11:00-12:00 アロマヨガ (カモミール) 北上	4 10:30-11:30 ワークアウトヨガ 北上 14:00-15:00 maria アクティブピラティス (4名) 15:30-16:30 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)	5
6 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 TRX 柴田 (2名)	7 10:00-11:00 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria (4名) 11:30-12:15 ダイナミックストレッチ wuthピラティス 西永	8 10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名) 11:45-12:30 脂肪燃焼TRAINING 柴田	9 10:30-11:15 コンディショニング &トレーニング ～動きやすい身体づくり～ 北上 14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上	10 10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名) 14:30-15:30 柴田 腹トレ→ボール ストレッチ (3名) 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) (4名)	11 10:30-11:30 リフレッシュヨガ 北上 14:00-15:00 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria (4名)	12 10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名) 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田 (5名)
13 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田 (5名)	14 10:00-11:00 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria 11:30-12:15 ダイナミックストレッチ wuthピラティス 西永	15 10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名) 11:45-12:45 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria (4名)	16 10:30-11:30 爽快ピラティス 西永 14:00-15:00 全身調整 ピラティス 西永	17 休館日	18 10:30-11:30 ベーシックピラティス (足の先から美調整！) NEW maria 14:00-14:45 コンディショニング &トレーニング ～動きやすい身体づくり～ 北上	19 9:30-10:30 ゆったり太陽礼拝 北上 11:00-12:15 自然の中で脂肪燃焼！ エンジョイWALKING！ @大阪城 (雨天中止) NEW 北上 会員 無料

会員
無料

20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 DISCO WORKOUT 柴田 (5名) 	10:00-11:00 maria アクティブピラティス (4名) 11:30-12:15 西永 ダイナミックストレッチ wuthピラティス 14:00-15:00 北上 アロマヨガ (カモミール)	10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名) 11:45-12:30 柴田 BASIC TRAINING (体幹) 18:30-19:30 リフレッシュヨガ 北上		10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名) 11:45-12:30 TRX 柴田 (2名) 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢) (4名)	10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria (4名) 14:00-15:00 アロマヨガ (カモミール) 北上	
27	28	29	30	・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。 		
10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名)	10:00-11:00 ベーシックピラティス (足の先から美調整！) NEW maria 11:30-12:30 チャレンジ ピラティス 西永	10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING (下半身) 14:30-15:30 柴田 上半身トレ→ポール ストレッチ (3名) 18:30-19:15 リラックス キャンドルヨガ 北上	10:30-11:30 爽快ピラティス 西永 14:00-15:00 全身調整 ピラティス 西永			

試験的に

日曜・祝日のクラスははじめました！

以前よりご要望をいただいていた
日曜・祝日のクラスを設定しております。
ぜひご参加いただけると嬉しいです♪

※日曜・祝日は、お支払いが「キャッシュレス決済のみ」
となりますのでご注意ください。



今月のPICK UP!

「ベーシックピラティス」

新しいテーマ【足の先から美調整！】はじまります♪

「DISCO WORKOUT」

今月はXmasバージョン！

「自然の中で脂肪燃焼！エンジョイWALKING！」

会員様は無料でご参加いただけます。今回は大阪城！

