

2023年12月



スタジオスケジュール



日

月

火

水

木

金

土

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！)



- ・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。

1

10:30-11:15
STRONG NATION®
柴田 (5名)

11:45-12:30 柴田
BASIC TRAINING
さらば煩惱！腕立て108回！

18:30-19:30 maria
ベーシックピラティス
(くびれ・お腹周り) (4名)

2

10:30-11:30
ベーシックピラティス
(呼吸と体幹)
maria

3

4

10:30-11:15
健康いす体操
柴田

11:45-12:45
上半身トレ→
ポールストレッチ
柴田 (3名)

5

10:00-11:00
ベーシックピラティス
(美姿勢)
maria (4名)

11:30-12:30
チャレンジピラティス
西永

6

10:30-11:15
ZUMBA®
柴田 (5名)

11:45-12:30
脂肪燃焼TRAINING
柴田

18:30-19:30
リフレッシュヨガ
北上

7

10:30-11:30
爽快ピラティス
西永

14:00-14:45
100トレ体操
西永

8

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
(肩こり・背中) (4名)

9

10:30-11:30
アクティブピラティス
maria (4名)

14:00-15:00
アロマヨガ
(フランキンセンス)
北上

10

9:45-10:30
ZUMBA®
柴田 (5名)

11:00-11:45
STRONG NATION®
柴田 (5名)

12:45-13:30 柴田
BASIC TRAINING
さらば煩惱！スクワット108回！

11

10:30-11:15
健康いす体操
柴田

11:45-12:30
**DISCO
WORKOUT**
柴田 (5名)
Xmas ver.

12

10:00-11:30
ベーシックピラティス
(足の先から美調整！)
maria

11:30-12:15
ダイナミックストレッチ
withピラティス
西永

13

10:30-11:15
ZUMBA®
柴田 (5名)

14:00-15:00 北上
リフレッシュヨガ

18:30-19:30 北上
**キャンドル
アロマヨガ**
(フランキンセンス)

14

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

15

休館日

16

10:30-11:30
ワークアウトヨガ
北上

14:00-15:00
ベーシックピラティス
(美姿勢)
maria (4名)

17

10:00-11:00
アクティブピラティス
maria (4名)

11:30-12:30
ベーシックピラティス
(肩こり・背中)
maria (4名)

18	19	20	21	22	23	24
10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名) 14:00-15:00 北上 アロマヨガ (フランクセンス)	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 withピラティス 西永	10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名) 11:45-12:30 TRX 柴田 (2名) 18:30-19:30 リフレッシュヨガ 北上	10:30-11:30 チャレンジ ピラティス 西永 14:00-15:15 100トレ体操 西永 NEW	10:30-11:15 DISCO WORKOUT 柴田 (5名) Xmas ver. 14:30-15:30 柴田 腹トレ→ ポールストレッチ (3名) 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美尻美脚) (4名)	10:30-11:30 ベーシックピラティス (足の先から美調整！) maria	
25	26	27	28	29	12月30日～1月3日は 無人営業とさせていただきます。 会員さまは通常通り 施設をご利用いただけます。	
10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 STRONG NATION® (暗闇VER.) 柴田 (5名) Xmas ver.	10:00-11:00 アクティブピラティス maria (4名) 11:30-12:15 ダイナミックストレッチ withピラティス 西永	10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名) 14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上 18:30-19:30 リフレッシュヨガ 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	10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名) 11:45-12:30 BASIC TRAINING さらば煩惱！腹筋108回！ 柴田		

biotaCAFE 「HOTプロテインドリンク付き」



←このマークがついているクラスはレッスン後
カフェでみんなでHOTプロテインドリンクを
飲んで温まりましょう♪ (別途500円が必要です)

カフェラテ・キャラメルラテ・チャイ・ミロラテなど
好きなドリンクをご選択いただけます！



今月のPICK UP!

「DISCO WORKOUT & STRONG NATION®」

Xmasバージョンで行います♪

「BASIC TRAINING ～さらば煩惱！～」

腕立て・腹筋・スクワット煩惱の数だけトレーニ
ングをしてスッキリ良い年を迎えましょう！

新クラス「100トレ体操」

人生100年時代、いつまでも健康に過ごすための体操
です！