

2024年7月

スタジオスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<p>1</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>2</p> <p>10:00-11:00 maria 美調整ピラティス</p> <p>11:30-12:30 西永 全身しっかり ピラティス</p> <p>15:30-16:30 西永 姿勢改善 ピラティス 5階</p>	<p>3</p> <p>11:45-12:45 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p> <p>11:45-12:45 北上 リフレッシュヨガ</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ラベンダー) 5階</p>	<p>4</p> <p>10:30-11:15 バランスディスクDe ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 100トレ体操 西永</p>	<p>5</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (肩こり・背中) 5階</p>	<p>6</p> <p>10:30-11:30 maria アクティブピラティス</p> <p>12:00-13:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>14:00-15:00 北上 リフレッシュヨガ 5階</p>	7
<p>8</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>9</p> <p>10:00-11:00 maria ペアピラティス 5階</p> <p>11:30-12:30 西永 爽快ピラティス</p> <p>15:30-16:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>10</p> <p>10:30-11:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ 5階</p>	<p>11</p> <p>10:30-11:30 姿勢改善 ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 ダイナミックストレッチ withピラティス 西永</p>	<p>12</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria 美調整ピラティス 5階</p>	<p>13</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上 5階</p>	14
<p>15 海の日</p>	<p>16</p> <p>10:00-11:00 アクティブピラティス maria</p> <p>11:30-12:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p>	<p>17</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ラベンダー) 5階</p>	<p>18</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 ダンベルピラティス (各自500mlペットボトル 2本持参) 西永</p>	<p>19</p> <p>休館日</p>	<p>20</p> <p>10:30-11:30 maria 美調整ピラティス</p> <p>12:00-13:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>14:00-15:00 北上 リフレッシュヨガ 5階</p>	21

<p>22</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>23</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p> <p>11:30-12:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>15:30-16:30 西永 姿勢改善 ピラティス</p>	<p>24</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</p> <p>11:45-12:45 北上 アロマヨガ (ラベンダー)</p> <p>5階 18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 100トレ体操 西永</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 ペアピラティス maria</p> <p>5階 14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダー) 北上</p>	<p>28</p> <p>非会員の方も1回から ご利用いただけます！</p> <p>【料金】 会員 1,650円/回 非会員 2,530円/回</p>
<p>29</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>30</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>11:30-12:15 西永 ダイナミックストレッチ withピラティス</p> <p>15:30-16:30 西永 全身しっかり ピラティス</p>	<p>31</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>5階 18:30-19:30 北上 アロマヨガ (レモングラス・ペパーミント)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ポールダンスのクラスは、レッスン時間の前後にポールの設置・片付け作業でスタジオを使用いたします。 ・ 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。 			

【今月のSTRONG NATION®について】

今月のSTRONG NATION®は「マットバージョン」です。
マット上での筋力トレーニングメインの内容になりますので、心拍数はあまり上がらず、立位でのトレーニングはありません。
あらかじめご了承のほどよろしくお願いいたします。

☆ 今月のpick up ☆

- ・STRONG NATION®のマットバージョン！
いつもと違う内容をぜひお楽しみください♪
- ・ペアピラティス
2人1組でペアで行います！おひとり様も大歓迎☆
- ・ダンベルピラティス
各自500mlのペットボトル2本をご持参ください！