

2024年9月

スタジオスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<p>2</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:15 ZUMBA® (5名) 柴田</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p>	<p>3</p> <p>10:00-11:00 maria 歩行のための ピラティス</p> <p>11:30-12:15 西永 ダイナミックエクササイズ withピラティス</p> <p>14:30-15:30 西永 5階 爽快ピラティス</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>4</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>19:15-20:15 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>5</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>6</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 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 (呼吸と体幹)</p>	<p>7</p> <p>10:30-11:30 アクティブピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ゼラニウム) 北上</p>	8
<p>9</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>14:30-15:30 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>10</p> <p>10:00-11:00 maria 袋 DE ピラティス (エコバックをご持参ください。)</p> <p>11:30-12:15 西永 100トレ体操</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>11</p> <p>10:30-11:00 ZUMBA® (5名) 柴田</p> <p>11:30-12:15 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ゼラニウム)</p>	<p>12</p> <p>10:30-11:30 姿勢改善 ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 ストレッチピラティス 西永</p>	<p>13</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria 美調整ピラティス</p>	<p>14</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p> <p>14:00-15:00 腸活ヨガ 北上</p>	15
<p>16 敬老の日</p> <p>11:00-12:00 ワークアウトヨガ 北上</p> <p>13:00-14:00 アロマヨガ (ゼラニウム) 北上</p>	<p>17</p> <p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</p> <p>11:30-12:30 西永 ストレッチピラティス</p> <p>14:30-15:15 西永 100トレ体操</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>18</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>19:15-20:00 北上 屋上 満月ヨガ@屋上 (※雨天中止) (8名)</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 ダイナミックエクササイズ withピラティス 西永</p>	<p>20</p> <p>休館日</p>	<p>21</p> <p>10:30-11:30 袋 DE ピラティス (エコバックをご持参ください) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ゼラニウム) 北上</p>	<p>22 秋分の日</p>

<p>23振替休日</p> <p>11:00-12:00 腸活ヨガ 北上</p> <p>13:00-14:00 アロマヨガ (ゼラニウム) 北上</p>	<p>24</p> <p>10:00-11:00 maria 美調整ピラティス</p> <p>11:30-12:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>5階 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:00 ZUMBA® (5名) 柴田</p> <p>11:30-12:15 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ゼラニウム)</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:15 100トレ体操 西永</p> <p>14:00-15:00 姿勢改善 ピラティス 西永</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 北上 リフレッシュヨガ</p> <p>14:00-15:00 北上 アロマヨガ (ゼラニウム)</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p>	<p>28</p> <p>10:30-11:30 歩行のための ピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>29</p>
<p>30</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 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 (くびれ・お腹周り)</p>	<p>・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。</p> <p>・レンタルマットは無料です。</p> <p>・定員数の記載がないクラスは「定員6名」です。</p> <p>・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。</p> <p>・ 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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>非会員の方も1回からご利用いただけます！</p> <p>【料金】</p> <p>会員 1,760円/回</p> <p>非会員 2,640円/回</p> </div>					

【変更点】

・ Strech Pole®ストレッチ

筋トレパートなし、ストレッチのみの45分クラスに変更しています！

・ ダイナミックエクササイズwithピラティス

ダイナミックストレッチから名称変更しています。

その他開催場所や時間が変更になっているクラスがございます。ご確認のほどよろしくお願いいたします。

☆ 今月のpick up ☆

- ・ ストレッチピラティス
ピラティスの基本動作で身体を伸ばしましょう！
- ・ 袋DEピラティス
エコバックを使ってピラティスを！？
- ・ 歩行のためのピラティス
美しい歩行を目指しましょう！