

2024年10月

スタジオスケジュール



月 火 水 木 金 土 日

	<p>1</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>11:30-12:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>14:30-15:30 西永 5階 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>2</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>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (キンモクセイブレンド)</p>	<p>3</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>4</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 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>5</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 リフレッシュヨガ 北上</p>	
<p>7</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>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p>	<p>8</p> <p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</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>14:30-15:15 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>9</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p>	<p>10</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 ダイナミックエクササイズ withピラティス 西永</p>	<p>11</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</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>12</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (肩こり・背中) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (キンモクセイブレンド) 北上</p>	<p>13</p> <p>13:00-14:00 アロマヨガ (キンモクセイブレンド) 北上</p>
<p>14 スポーツの日</p> <p>9:30-11:00頃 モルック大会</p> <p>11:00-12:00頃 懇親会</p> <p>会員様とご家族、ご友人様対象</p> <p>・事前予約制 (10月7日〆切) です。 ご予約はLINE・電話・ジム窓口にて お願いいたします。 ・モルック大会は雨天中止、懇親会は 雨天決行です。雨天中止等の場合は LINEにてご連絡いたします。 ・モルック大会は無料、懇親会は有料 (1,000円/人) です。当日支払をお願 いいたします。</p>	<p>15</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 100トレ体操</p> <p>14:30-15:15 西永 ダイナミックエクササイズ with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>16</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (キンモクセイブレンド)</p>	<p>17</p> <p>10:30-11:30 ストレッチ ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 爽快ピラティス 西永</p>	<p>18</p> <p>休館日</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (呼吸と体幹) maria</p> <p>14:00-15:00 腸活ヨガ 北上</p>	<p>20</p>

<p>21</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 ZUMBA® (5名) 柴田</p>	<p>22</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p> <p>11:30-12:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>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>23</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>18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>24</p> <p>10:30-11:15 ダイナミックエクササイズ withピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 100トレ体操 西永</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p>	<p>26</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 (キンモクセイブレンド) 北上</p>	<p>27</p> <p>非会員の方も1回から ご利用いただけます！ 【料金】 会員 1,760円/回 非会員 2,640円/回</p>
<p>28</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 (美姿勢)</p>	<p>29</p> <p>10:00-11:00 美調整ピラティス maria</p> <p>18:30-19:30 【有料】ポールダンス みよお (5名)</p>	<p>30</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® (5名) 柴田</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 キャンドルアロマヨガ (キンモクセイブレンド)</p>	<p>31</p> <p>10:30-11:30 ストレッチピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 バランスディスクDe ピラティス 西永</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。 		

【お願い】

無断欠席はご遠慮ください。

今年1月にもLINEでお知らせさせていただきましたが、最近また無断欠席をされる方が見受けられます。

対象の方には個別でご連絡しております。

皆さまに気持ちよくご利用いただくためご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

☆ 今月のpick up ☆

- ・ ZUMBA®
今月は30分→45分に変更です！
- ・ STRONG NATION®
今月は有酸素も入ります！
- ・ モルック大会 & 懇親会
すべての会員様とご家族、ご友人対象です！
ご予約は10/7まで！