

2024年11月

# スタジオスケジュール



月 火 水 木 金 土 日

|   |  |  |  |   |   |               |
|---|--|--|--|---|---|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。</li> <li>・レンタルマットは無料です。</li> <li>・定員数の記載がないクラスは「定員6名」です。</li> <li>・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。</li> <li>・👟 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。</li> </ul> |  |  |  | <p>1</p> <p>👟 10:30-11:15<br/><b>STRONG NATION®</b><br/>柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(肩こり・背中)</p> | <p>2</p> <p>10:30-11:30<br/>ベーシックピラティス<br/>(美尻美脚)<br/>maria</p> <p>14:00-15:00<br/><b>アロマヨガ</b><br/>(ベルガモット)<br/>北上</p> | <p>3 文化の日</p> |
| <p>4 振替休日</p>   | <p>5</p> <p>10:00-11:00 maria<br/>美調整ピラティス</p> <p>11:30-12:15 西永<br/>爽快ピラティス</p> <p>14:30-15:15 西永<br/>100トレ体操</p> <p>18:30-19:30みよお<br/>【有料】ポールダンス<br/>(5名)</p>       | <p>6</p> <p>10:30-11:15<br/><b>BASIC TRAINING</b><br/>柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p>  | <p>7</p> <p>10:30-11:15<br/>バランスディスクDe<br/>ピラティス<br/>西永</p> <p>14:00-14:45<br/>ストレッチピラティス<br/>西永</p> | <p>8</p> <p>👟 10:30-11:15<br/><b>ZUMBA®</b><br/>柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(くびれ・お腹周り)</p>       | <p>9</p> <p>10:30-11:30<br/>ベーシックピラティス<br/>(美姿勢)<br/>maria</p> <p>14:00-15:00<br/><b>リフレッシュヨガ</b><br/>北上</p>            | <p>10</p>     |
| <p>11</p> <p>10:30-11:15<br/><b>健康いす体操</b><br/>柴田</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(美尻美脚)</p>   | <p>12</p> <p>10:00-11:00 maria<br/>アクティブピラティス</p> <p>11:30-12:15 北上<br/>コンディショニング<br/>&amp;トレーニング<br/>(下半身★~★★) (5名)</p> <p>18:30-19:30みよお<br/>【有料】ポールダンス<br/>(5名)</p> | <p>13</p> <p>👟 10:30-11:15<br/><b>ZUMBA®</b><br/>柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上<br/><b>アロマヨガ</b><br/>(ベルガモット)</p> | <p>14</p> <p>無人営業<br/>会員さまのみ<br/>施設利用可能です。</p>   | <p>15</p> <p>休館日</p>  | <p>16</p> <p>10:30-11:30<br/>美調整ピラティス<br/>maria</p> <p>14:00-15:00<br/><b>アロマヨガ</b><br/>(ベルガモット)<br/>北上</p>             | <p>17</p>     |

|   |   |  |  |   |  |   |
|---|---|--|--|---|--|---|
| <p>18</p> <p>10:30-11:15<br/>健康いす体操<br/>柴田</p> <p>11:45-12:30<br/>ZUMBA® (5名)<br/>柴田</p>  | <p>19</p> <p>10:00-11:00 maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(肩こり・背中)</p> <p>11:30-12:15 北上<br/>コンディショニング<br/>&amp;トレーニング<br/>(全身しっかり★★★) (5名)</p> <p>18:30-19:30みよお<br/>【有料】ポールダンス<br/>(5名)</p> | <p>20</p> <p>10:30-11:15<br/>BASIC TRAINING<br/>柴田 (上半身)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上<br/>リフレッシュヨガ</p>  | <p>21</p> <p>10:30-11:15<br/>ダイナミックエクササイズ<br/>withピラティス<br/>西永</p> <p>14:00-15:00<br/>姿勢改善ピラティス<br/>西永</p> | <p>22</p> <p>10:30-11:15<br/>STRONG NATION®<br/>柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(呼吸と体幹)</p> | <p>23 勤労感謝の日</p> <p>11:00-12:00<br/>ワークアウトヨガ<br/>北上</p> <p>13:00-14:00<br/>アロマヨガ<br/>(ベルガモット)<br/>北上</p> | <p>24</p>   |
| <p>25</p> <p>10:30-11:15<br/>健康いす体操<br/>柴田</p> <p>11:45-12:30<br/>BASIC TRAINING<br/>柴田 (下半身)</p> <p>18:30-19:30maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(くびれ・お腹周り)</p> | <p>26</p> <p>10:00-11:00 maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(呼吸と体幹)</p> <p>11:30-12:15 北上<br/>コンディショニング<br/>&amp;トレーニング<br/>(上半身★~★★) (5名)</p> <p>18:30-19:30みよお<br/>【有料】ポールダンス<br/>(5名)</p>    | <p>27</p> <p>10:30-11:15<br/>ZUMBA® (5名)<br/>柴田</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上<br/>アロマヨガ<br/>(ベルガモット)</p> | <p>28</p> <p>10:30-11:15<br/>100トレ体操<br/>西永</p> <p>14:00-15:00<br/>ストレッチピラティス<br/>西永</p>                   | <p>29</p> <p>10:30-11:15<br/>BASIC TRAINING<br/>柴田 (体幹)</p> <p>11:45-12:30<br/>StrechPole®ストレッチ<br/>柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 maria<br/>ベーシックピラティス<br/>(美姿勢)</p>   | <p>30</p> <p>10:30-11:30<br/>アクティブピラティス<br/>maria</p> <p>14:00-15:00<br/>腸活ヨガ<br/>北上</p>                 | <p>非会員の方も1回から<br/>ご利用いただけます！</p> <p>【料金】<br/>会員 1,760円/回<br/>非会員 2,640円/回</p> |

## 【ご案内】

11月14日(木)は終日無人営業とさせていただきます。  
会員さまのみ通常通り施設をご利用いただけます。

何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

11月は暦の上でも立冬を迎え、本格的な寒さが訪れます。「冷えは万病のもと」と言ったりもしますが、さまざまな不調のきっかけとなります。湯舟にゆっくりつかったり、適度な運動を行い体をあたためましょう。生活リズムを見直したり、体を温める食材を積極的に摂るのも良いですね。今年も残り2ヶ月、健康第一で過ごしましょう。

