

2024年12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>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>	<p>3</p> <p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</p> <p>11:30-12:30 Natsuki ヨガ基礎クラス (☆)</p> <p>14:30-15:30 Natsuki 骨盤調整ヨガ (☆☆)</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 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~Xmas special!~</p>	<p>5</p> <p>10:30-11:15 西永 ダイナミックエクササイズ withピラティス</p> <p>14:00-15:00 西永 爽快ピラティス</p> <p>18:30-19:30 Natsuki ヨガ基礎クラス (☆)</p>	<p>6</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 ベーシックピラティス (美脚美尻)</p>	<p>7</p> <p>10:30-11:30 美調整ピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ラベンダーブレンド) 北上</p>	<p>8</p>
<p>9</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>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>10</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>14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス</p>	<p>11</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 アロマヨガ (ラベンダーブレンド)</p>	<p>12</p> <p>10:30-11:15 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>14:00-14:45 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>18:30-19:30 Natsuki 後屈ヨガクラス (☆☆)</p>	<p>13</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>14</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 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>15</p>
<p>16</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p>	<p>17</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p> <p>11:30-12:30 Natsuki やさしいパワーヨガ (☆☆)</p> <p>14:30-15:30 Natsuki 後屈ヨガクラス (☆☆)</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>18</p> <p>無人営業 会員さまのみ 施設利用可能です。</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:15 西永 100トレ体操</p> <p>14:00-15:00 西永 ストレッチピラティス</p> <p>18:30-19:30 Natsuki 骨盤調整ヨガ (☆☆)</p>	<p>20</p> <p>休館日</p>	<p>21</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 (ゆず) 北上</p>	<p>22</p>

<p>23</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p>	<p>24</p> <p>10:00-11:00 maria イヴピラ</p> <p>11:30-12:15 西永 ダイナミックエクササイズ ~Xmas special~</p> <p>14:30-15:30 西永 クリスマスだよピラティス!!</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:15 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 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~Xmas special!~</p>	<p>26</p> <p>10:30-11:15 西永 ストレッチピラティス</p> <p>14:00-15:00 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>18:30-19:30 Natsuki やさしいパワーヨガ (☆☆)</p>	<p>27</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 美調整ピラティス</p>	<p>28</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 (ラベンダーブレンド) 北上</p>	<p>29</p>
<p>ポールダンスクラスは 今月で最後となりました。 スタジオオプションご契約者さまは 月に1回まで無料でご参加いただけます！ ぜひご参加お待ちしております。</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。 				<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 1,760円/回 非会員 2,640円/回</p>

【12月の無人営業のお知らせ】

下記の日程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。

12月18日(水)

12月29日(日)~1月3日(金)

ご迷惑をお掛けいたしますが
何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

【今月は新クラスがあります！】

新しいヨガのインストラクターさんが仲間入り
することとなりました~！

他にもいつものクラスがクリスマス仕様にな
ったり…♡

2024年の最後の1カ月！

楽しく締めくくりましょう♪

