

2025年1月

スタジオスケジュール



月 火 水 木 金 土 日

- ・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。
- ・👟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。

12月29日～1月3日は無人営業です。会員さまのみ施設利用が可能です。

4	5
10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria	
14:00-15:00 腸活ヨガ 北上	

6	7	8	9	10	11	12
10:30-11:15 柴田 健康いす体操	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)	10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)	10:30-11:15 バランスディスクDe ピラティス 西永	👟 10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)	10:30-11:30 美調整ピラティス maria 🍵	
👟 11:45-12:30 柴田 ZUMBA® (5名)	11:30-12:15 西永 ダイナミックエクササイズ withピラティス	11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)	14:00-14:45 100トレ体操 西永	11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)	14:00-15:00 アロマヨガ (ヒノキ) 北上	
14:00-15:00 Natsuki ヨガ基礎クラス 🍵	14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス	18:30-19:30 Natsuki 後屈ヨガクラス	18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)			

13 成人の日	14	15	16	17	18	19
	10:00-11:00 maria アクティブピラティス	👟 10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)	10:30-11:15 ダイナミックエクササイズ withピラティス 西永	休館日	10:30-11:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria	
	11:30-12:30 西永 ストレッチピラティス	11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)	14:00-15:00 爽快ピラティス 西永		14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上	
	13:00-14:00 Natsuki 5階 骨盤調整ヨガ	18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ヒノキ)				
	14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス					

<p>20</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>21</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 100トレ体操</p> <p>13:00-14:00 Natsuki 5階 やさしいパワーヨガ</p> <p>14:30-15:30 西永 爽快ピラティス</p>	<p>22</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>18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~Walk&Fit~ (5名)</p>	<p>23</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 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>	<p>24</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 (肩こり・背中)</p>	<p>25</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 (ヒノキ) 北上</p>	<p>26</p>
<p>27</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 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p>	<p>28</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p> <p>11:30-12:30 Natsuki ヨガ基礎クラス</p> <p>14:30-15:30 Natsuki 5階 後屈ヨガクラス</p>	<p>29</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>30</p> <p>10:30-11:30 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 骨盤調整ヨガ</p>	<p>31</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 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</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 1,760円/回 非会員 2,640円/回</p> 	

【年末年始のご案内】

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29日(日)～1月3日(金)

1月4日より通常営業を再開予定です。
何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

【✨2025年 START ! ✨】

2025年スタートです！

2025年は皆さんどんな年にしたいですか？

皆さんにとって幸多き一年になりますように♡

2025年もビオタジムをよろしく願いいたします。

