

# 2025年2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。

<p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>11:45-12:30 柴田 ZUMBA® (5名)</p> <p>14:00-15:00 Natsuki 骨盤調整ヨガ</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p>						<p>1 10:30-11:30 美調整ピラティス maria</p> <p>14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>2</p>
<p>3</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>11:45-12:30 柴田 ZUMBA® (5名)</p> <p>14:00-15:00 Natsuki 骨盤調整ヨガ</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p>	<p>4</p> <p>10:00-11:00 maria リングdeピラティス (★1-2)</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 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>5</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>14:00-15:00 Natsuki ヨガ基礎クラス</p> <p>18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~90年代JPOPとともに~ (5名)</p>	<p>6</p> <p>無人営業</p>	<p>7</p> <p>10:30-11:15 有酸素エクササイズ ~90年代JPOPとともに~ 北上 (5名)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p>	<p>8</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 (グレープフルーツ) 北上</p>	<p>9</p>	
<p>10</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</p> <p>14:00-15:00 西永 爽快ピラティス</p>	<p>11 建国記念の日</p> <p>9:30-12:30 室内モルック大会 &amp; 懇親会</p> <p>12:45-13:30 【有料】 親子ピラティス</p>	<p>12</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>13</p> <p>10:30-11:15 100トレ体操 西永</p> <p>NEW 14:00-15:00西永 StrechPole®ほぐし (5名) (★1)</p> <p>18:30-19:30Natsuki やさしいパワーヨガ</p>	<p>14</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 リングdeピラティス (★1-2)</p>	<p>15</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 (グレープフルーツ) 北上</p>	<p>16</p>	

<p>17</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</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 (美尻美脚)</p>	<p>18</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>NEW 11:30-12:15 西永 StrechPole®ピラティス (5名) (★2-3)</p> <p>14:30-15:15 西永 100トレ体操</p>	<p>19</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>14:00-15:00 Natsuki やさしい後屈ヨガクラス (★1)</p>	<p>20</p> <p>10:30-11:15西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>14:00-15:00 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>18:30-19:30Natsuki ヨガ基礎クラス</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</p> <p>14:00-15:00 腸活ヨガ 北上</p>	<p>23 天皇誕生日</p> <p>10:00-11:00 ワークアウトヨガ 北上</p> <p>11:30-12:30 アロマヨガ (グレープフルーツ) 北上</p>
<p>24 振替休日</p>	<p>25</p> <p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</p> <p>NEW 11:30-12:30 西永 StrechPole®ほぐし (5名) (★1)</p> <p>14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>18:30-19:15 北上 有酸素エクササイズ ~90年代JPOPとともに~ (5名)</p>	<p>26</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>18:30-19:30Natsuki 骨盤調整ヨガ</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 ストレッチピラティス 西永</p> <p>NEW 14:00-14:45 StrechPole®ピラティス (5名) (★2-3) 西永</p>	<p>28</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 (呼吸と体幹)</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>	

## ✨おかげさまで2周年✨

2月でランドオープンから2周年を迎えます。  
いつも通ってくださっている皆さまのおかげでこの日  
を迎えられます。本当にありがとうございます。  
2月は特別イベントや特別クラスがありますので是非ご  
参加いただけると嬉しいです♪  
これからもビオタジムをよろしくお願いたします。

## ♡特別イベント♡

- 濱野院長と合同トレーニング会  
一緒にトレーニングを楽しみましょう♪
  - 室内モルック&懇親会  
簡単だけど熱くなる！楽しく対決です！
  - 親子ピラティス  
毎回大好評！非会員さまもOKです♪
- 上記イベントは事前予約制です。LINE・お電話等でお願いたします。