

2025年3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。

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>1</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 リフレッシュヨガ 北上</p>						<p>2</p>			
<p>3</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 (くびれ・お腹周り)</p>		<p>4</p> <p>10:00-11:00 maria 美調整ピラティス</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>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>13:00-14:00 Natsuki ヨガ基礎クラス</p> <p>14:30-15:30 Natsuki やさしいパワーヨガ</p>		<p>6</p> <p>10:30-11:15 西永 100トレ体操</p> <p>14:00-15:00西永 姿勢改善ピラティス</p> <p>18:30-19:30Natsuki やさしいパワーヨガ</p>	<p>7</p> <p>👟 10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)</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 (肩こり・背中) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (ゼラニウム) 北上</p>	<p>9</p>
<p>10</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>11</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria</p> <p>14:30-15:15 StrechPole®ピラティス (5名) 西永</p>		<p>12</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&amp;Fit~ (5名)</p>		<p>13</p> <p>10:30-11:30 西永 爽快ピラティス</p> <p>14:00-15:00 西永 StrechPole®ほぐし (5名)</p> <p>18:30-19:30Natsuki ヨガ基礎クラス</p>	<p>14</p> <p>👟 10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>NEW 11:45-12:30 柴田 アロマストレッチand 筋トレ (レモングラス)</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>	<p>15</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美尻美脚) maria</p> <p>14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>16</p>

<p>17</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 (肩こり・背中)</p>	<p>18</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 100トレ体操</p> <p>14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p>	<p>19</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>NEW 11:45-12:30柴田 アロマストレッチand 筋トレ (レモングラス)</p> <p>13:00-14:00 Natsuki 骨盤調整ヨガ</p> <p>14:30-15:30 Natsuki やさしい後屈ヨガクラス</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</p> <p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (美姿勢) maria</p> <p>無人営業 会員さまのみ施設利用</p>	<p>23</p>
<p>24</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>25</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 西永 StrechPole®ほぐし (5名)</p> <p>14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス</p>	<p>26</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 (ゼラニウム)</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 西永 ストレッチピラティス</p> <p>14:00-14:45 西永 StrechPole®ピラティス (5名)</p> <p>18:30-19:30Natsuki 骨盤調整ヨガ</p>	<p>28</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</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 (くびれ・お腹周り)</p>	<p>29</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 (ゼラニウム) 北上</p>	<p>30</p>
<p>31</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 (呼吸と体幹)</p>	<div data-bbox="456 1059 1182 1469" data-label="Text"> <p style="text-align: center;"><b>無人営業のお知らせ</b></p> <p>3月22日(土)は無人営業とさせていただきます。 10:30からのスタジオレッスンは非会員さまもご 参加可能ですが、それ以外の施設利用に関して は会員さまのみとさせていただきます。 ご迷惑をお掛けいたしますがご理解ご協力の程 よろしくお願いたします。</p> </div> <div data-bbox="1375 1059 2101 1469" data-label="Text"> <p style="text-align: center;"><b>✧アロマの香りでリフレッシュ✧</b></p> <p>【新クラス】 アロマストレッチand筋トレ (★) アロマの香りの中、かたまっている筋肉をスト レッチしてゆるめていきます。優しい筋トレも 行いながら体を整えていきましょう。</p> </div>					