

2024年9月

スタジオスケジュール

月

火

水

木

金

土

日



2	<p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:15 ZUMBA® (5名) 柴田</p> <p>18:30-19:30maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p>	3	<p>10:00-11:00 maria 歩行のための ピラティス</p> <p>11:30-12:15 西永 ダイナミックエクササイズ withピラティス</p> <p>14:30-15:30 西永 爽快ピラティス</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	4	<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>19:15-20:15 北上 リフレッシュヨガ</p>	5	<p>10:30-11:15 バランスディスクDe ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 100トレ体操 西永</p>	6	<p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 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 (呼吸と体幹)</p>	7	<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 (セラニウム) 北上</p>	8		
9	<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>14:30-15:30 リフレッシュヨガ 北上</p>	10	<p>10:00-11:00 maria 袋DEピラティス (エコバックをご持参ください。)</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>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	11	<p>10:30-11:00 ZUMBA® (5名) 柴田</p> <p>11:30-12:15 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (セラニウム)</p>	12	<p>10:30-11:30 姿勢改善 ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 ストレッチピラティス 西永</p>	13	<p>10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 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 美調整ピラティス</p>	14	<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 陽活ヨガ 北上</p>	15		
16 敬老の日	<p>11:00-12:00 ワークアウトヨガ 北上</p> <p>13:00-14:00 アロマヨガ (セラニウム) 北上</p>	17	<p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</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 100トレ体操</p> <p>18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)</p>	18	<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>19:15-20:00 北上 屋上 満月ヨガ@屋上 (※雨天中止) (8名)</p>	19	<p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 ダイナミックエクササイズ withピラティス 西永</p>	20	休館日		21	<p>10:30-11:30 袋DEピラティス (エコバックをご持参ください) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (セラニウム) 北上</p>	22 秋分の日	

23 振替休日	24	25	26	27	28	29
11:00-12:00 陽活ヨガ 北上	10:00-11:00 maria 美調整ピラティス	10:30-11:00 ZUMBA® (5名) 柴田	10:30-11:15 100トレ体操 西永	10:30-11:30 北上 リフレッシュヨガ	10:30-11:30 歩行のための ピラティス maria	
13:00-14:00 アロマヨガ (セラニウム) 北上	11:30-12:15 ピラティス 西永	11:30-12:15 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)	14:00-15:00 姿勢改善 ピラティス 西永	14:00-15:00 北上 アロマヨガ (セラニウム)	14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上	
	5階 14:30-15:30 西永 ストレッチピラティス	18:30-19:30 北上 アロマヨガ (セラニウム)		18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)		
	18:30-19:30みよお 【有料】ポールダンス (5名)					

30

10:30-11:15 健康いす体操 柴田	11:45-12:30 StrechPole®ストレッチ 柴田 (3名)	18:30-19:30maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)
-----------------------------	--	--

- ・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。

**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**

**【変更点】**

- ・ Strech Pole®ストレッチ  
筋トレパートなし、ストレッチのみの45分クラスに  
変更してまいります！
- ・ ダイナミックエクササイズwithピラティス  
ダイナミックストレッチから名称変更してまいります。

その他開催場所や時間が変更になっているクラスがございます。  
ご確認のほどよろしくお願いたします。

☆ 今月のpick up ☆

- ・ ストレッチピラティス  
ピラティスの基本動作で身体を伸ばしましょう！
- ・ 袋DEピラティス  
エコバックを使ってピラティスを！
- ・ 歩行のためのピラティス  
美しい歩行を目指しましょう！