

2025年4月



おかげさまで開業5周年



- 各クラス **10名** 定員 **事前予約制**
- 1回受講 ● 受け放題
- (体験含む) **1,980** 円 月々**8,800** 円
- (オンライン 1,490円) (オンライン受け放題 2,980円)

<4月の代行レッスン>

4月30日(水) 池元真弓 心を穏やかにするヨガ▶上田明子 ゆっくりヨガ
Yasuko アロマナイトピラティス▶Tomoko ローラーピラティス
4月20日(日) 16:00~19:00 大人のボードゲーム体験会 定員10名募集中!

| | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) | (月) |
|-------|--|---|-------------------------------------|--|--|---|--|
| 10:00 | 10:00~10:50 梅山 晃子 機能改善ヨガ | 10:00~10:50 たけさん ゆるすごトレーニング | 10:00~10:50 Miyuki ローラーピラティス | 10:00~10:50 Ami O/L ピラティス | 10:00~10:50 Ami ピラティス | 8:45~9:35 週替りレッスン ピラティス | 4/6,20 itoyo やさしいピラティス |
| 11:15 | 11:15~12:05 梅山 晃子 O/L ピラティスヨガ | 11:15~12:05 池元真弓 心を穏やかにする 瞑想ヨガ | 11:15~12:05 Miyuki ゆるすごトレーニング | 11:15~12:05 たけさん ローラーピラティス | 11:15~12:05 Ami O/L ピラティス | 10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨガ | 4/13,27 icchy 基本のローラー ピラティス |
| 17:00 | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | | 17:00~17:50 Tomoko ローラーピラティス | | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | | 4月より、フレッシュ インストラクターは卒業 し、レギュラークラスに なりました。 |
| 19:00 | | 19:00~19:50 Yasuko アロマナイトピラティス | | | | | ゴールデンウィークは、通常通りの営業となります 4月27日(日)営業、28日(月)定休日、29日(火)~5月4日(日)営業 5月5日(月)定休日、5月6日(火)営業 |

原則連続予約はできません
当日空いていたら連続で
お入りいただけます

4月30日(水)は、
代行レッスンとなります
上記ご参照

原則連続予約はできません
当日空いていたら連続で
お入りいただけます

おおよその運動強度とクラス内容説明 (大まかな区分けですので、同じレッスンでも日によって強度は変わります)

| 運動強度 | レッスン名 | インストラクター | 実施日・時間 | 概要 |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------|---|---|
| ゆっくりと柔らかい動きで 呼吸を意識する 初心者・中級者向け | 機能改善ヨガ | 梅山 晃子 | 火曜、10:00 | 身体の歪みや自律神経のバランスを整えます。セルフコンディショニングで心身の健康をめざしましょう。 |
| | ピラティスヨガ | 梅山 晃子 O/L | 火曜、11:15 | ピラティスとヨガの良いところを組み合わせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。 |
| | 心を穏やかにする 瞑想ヨガ | 池元 真弓 | 水曜 11:15 | 運動量は少ないのでリラックス効果が高く、副交感神経を優位にします。感情に振り回されてお疲れの方や、運動不足の方、ご高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。 |
| | ゆっくり ヨガ | 上田 明子 O/L | 日曜 10:00 | 誰でも今すぐ簡単にできるヨガです。落ち着いてゆっくりと行います。休日の始まりにぴったりなクラスです。 |
| | ゆるすご トレーニング (50代~70代の方中心) | たけさん Miyuki | 水曜 10:00 木曜 11:15 | 硬くなったカラダの筋膜をほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。安全で簡単に出来る筋トレで運動意欲もアップ! |
| 体幹の機能向上を じっくりと 学びつつ実践する | ローラー ピラティス | Miyuki | 火・土 17:00 木曜 10:00 | 固まった関節や筋肉をゆっくりと動かしながらインナーマッスルをしっかり鍛えましょう。毎週続けると体の変化がわかります! |
| | アロマナイト ピラティス | Yasuko | 水曜 19:00 | 穏やかな眠りにつけるよう丁寧に動き、カラダとメンタルを整えます。毎回変わるアロマブレンドもお楽しみください。 |
| | ローラー ピラティス | Tomoko | 木曜 17:00 | 理学療法士の知識を生かしたエクササイズ。関節痛を予防し、重さに負けない姿勢作りを目指します。 |
| | 美姿勢 ピラティス | Ami O/L | 金曜 10:00 | 筋肉や骨格を1つ1つ感じながら、ゆっくりと体幹トレーニングを行います。 |
| | 週替り ピラティス レッスン | icchy | 日曜 8:45 | 理学療法士の知識を生かしたローラーピラティスクラス。基本エクササイズ中心で初心者にも優しいクラスです。 |
| | itoyo | 日曜 8:45 | 基本のマットピラティスクラス。基礎的な動きでしなやかなカラダを作っていきます。 | |
| カラダの変化を目的とする 運動志向者向け | ピラティス | Ami O/L | 土曜 10:00 土曜 11:15 | 硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えます。 |

インストラクターはほぼ
隔週で変わります

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です