

# 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 <b>O/L</b> 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 <b>O/L</b> 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 <b>O/L</b> ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 <b>O/L</b> 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

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 <b>O/L</b>	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 <b>O/L</b>	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、重りに負けない姿勢作りを目指します。
	美姿勢 ピラティス	Ami <b>O/L</b>	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 <b>O/L</b>	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。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です