

2025年5月



5月13日(火) スタジオ・パーソナルともに休業します

<代替レッスン>

- 5/16(金)18:00~18:50 梅山晃子の“お疲れリセットヨガ”
～リラクゼーション効果の高い内容です。1週間の疲れをリセットしましょう～
- 5/21(水)17:45~18:35 miyukiのローラーピラティス
～ローラーを使った基本的なピラティスエクササイズです

ゴールデンウィークは、通常通りの営業となります
 5月3日(土)、5月4日(日)営業
 5月5日(月)定休日、5月6日(火)営業

	(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	5/4, 18 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	5/11, 25 icchy 基本のローラーピラティス
	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			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		5月24日(土)13:00~15:00 健康セミナー 「実年齢より若く見える人は健康 寿命が長い！」 活性酸素を知る 講師 Forever Happiness 谷義彦 定員10名 参加費2,000円	
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		
19:00	5月13日(火)は おやすみだよ!	19:00~19:50 Yasuko アロマナイトピラティス					●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)

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。
体幹の機能向上をじっくりと学びつつ実践する	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!
	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。
カラダの変化を目的とする運動志向者向け	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