

2026年5月

お知らせ

■ゴールデンウィークの営業日について

- ・4/29(水)、5/3(日) 通常営業
- ・5/4(月) 定休日
- ・5/5(火)、5/6(水) お休みをいただきます
- ・5/7(木)以降は通常営業です



■NEWレッスン ★週替りナイトレッスン★

水曜19:00～アロマナイトピラティスが終了になり、おなじみのインストラクターが週替わりで登場。その日の疲れはその日のうちにリセット！

■振替レッスン

- ・5/8(金) 19:00～ 池元真弓 夜のゆるヨガ
- ・5/10(土)11:15～たけさん ゆるすごトレーニング
- ・5/15、29(金) 18:30～梅山晃子 お疲れリセットヨガ

GW休業時の振替

- ・5/23(土) 15:15 Yoshiのゆるすご→→→miyukiのゆるすご



	(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 <small>O/L</small> 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	5/3, 17 itoyo やさしいピラティス
11:15	11:15～12:05 梅山 晃子 <small>O/L</small> 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 <small>O/L</small> ピラティス	10:00～10:50 上田 明子 <small>O/L</small> ゆっくりヨーガ	5/10, 24, 31 icchy 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		15:15～16:05 Yoshi ゆるすごトレーニング		<ul style="list-style-type: none"> ●各クラス 10名 定員 ●事前予約制 ●1回受講 (体験含む) 1,980 円 (オンライン 1,490円) ●受け放題 月々 8,800 円 (オンライン受け放題 2,980円)
17:00			17:00～17:50 itoyo ローラーピラティス		17:00～17:50 Miyuki ローラーピラティス		
18:00～19:00	18:30～19:20 Chiyo ほぐして整えるピラティス	19:00～19:50 週替りナイトレッスン ヨガ・ピラティス	5/13, 27 梅山晃子 優しいナイトピラティス	5/20 池元真弓の夜のゆるヨガ			

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	身体のゆが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 <small>O/L</small>	火曜 11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせ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、高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	ゆっくりヨーガ	上田 明子 <small>O/L</small>	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 Yoshi	水曜 10:00 木曜 11:15 土曜 15:15	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広げます。安全で簡単にできる筋トレで運動意欲もアップ！
	ほぐして整えるピラティス	Chiyo	火曜 18:30	ローラーなどを使ってセルフマッサージを行い、ピラティスで体の機能を整えます。仕事帰りにも受けやすいリラックスしたレッスンです
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	土曜 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鍛えましょう。続けると体の変化がわかります！
	週替りナイトレッスン <small>NEW</small>	梅山晃子 池元真弓	水曜 19:00	1日の終わりに少しだけ体を動かして整える時間。ゆったりと体をほぐします。寝る前にスッキリしたい...そんな日におすすめです
	ローラーピラティス	itoyo	木曜 17:00	柔軟性向上とインナーマッスルの強化が目的です。初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心です
インストラクターはほぼ隔週で変わります	美姿勢ピラティス	Ami <small>O/L</small>	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 <small>O/L</small>	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広げます。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えましょう。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です