

## ■お盆休み

8/12(火)、8/13(水)

休業させていただきます  
※8/11(月)は定休日です

## おしらせ



## ■レッスン時間の変更

- ・金曜日 10:00 Amiの美姿勢ピラティス ▶たけさんのローラーピラティス
- ・金曜日 11:15 たけさんのローラーピラティス ▶Amiの美姿勢ピラティス

レッスン時間が  
入れ替わります!

## ■代行レッスン

- ・8/14(金) 11:15 Amiの美姿勢ピラティス  
▶chiyoの目覚めて整えるピラティス

オンライン中継あり



	(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 たけさん ローラーピラティス	10:00~10:50 Ami ピラティス	8:45~9:35 itoyo or icchy ローラーピラティス	8/2,16,30 icchy 8/9,23 itoyo
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 Ami O/L 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 ゆっくりヨーガ	
	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"> <li>●各クラス 10名 定員 事前予約制</li> <li>●1回受講 (体験含む) 2,500 円</li> <li>●受け放題 月々 9,300 円 (オンライン受け放題 3,300円)</li> </ul>	
17:00			17:00~17:50 itoyo O/L やさしいピラティス				
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 Miyuki ローラーピラティス		18:30~19:20 梅山 晃子 お疲れリセットヨガ			

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 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 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 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
	ローラー ピラティス	Miyuki たけさん	水曜 19:00 木曜 10:00 金曜 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!
	やさしい ピラティス	itoyo O/L	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
	美姿勢 ピラティス	Ami O/L	金曜 11:15	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。
	お疲れ リセットヨガ	梅山晃子	金曜 18:30	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
	週替り ピラティス レッスン	icchy itoyo	日曜 8:45 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。 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