

2026年10月

スタジオ・レッスン日程表



充実の
週1レッスン

■代行レッスン

10/3(土)は、Amiインストラクターがおやすみのため
下記の代行レッスンになります。

10:00▶ icchyのローラーピラティス

11:15▶ chiyoの「朝のリセットヨガ」(オンライン中継)



	(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 chiyo 朝のリセットヨガ	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	10/11,18 itoyo 10/4,25 icchy
	11:15~12:05 梅山 晃子 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 ピラティス	11:15~12:05 Ami ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 ゆっくりヨーガ	
	17:00			17:00~17:50 itoyo			
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			

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

●各クラス 10名 定員
事前予約制

●1回受講(体験含む)
2,500 円

●5回券
11,000 円 (1回2,200円)

●受け放題
月々9,300 円
(オンライン受け放題 3,300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
ヨガ・レッスン 運動強度: 中・低 ・運動初心者 ・姿勢改善 ・凝りの解消 ・精神の安定・整え	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	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。
	朝のリセットヨガ	Chiyo	金曜 10:00	呼吸とともに全身を心地よく動かし、体をやさしく目覚めさせていきます。頑張りすぎず、"ほぐし"で血行を促し、気持ちもリフレッシュ。軽やかな気持ちで一日をスタートしましょう！
	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
	ゆっくりヨーガ	上田 明子	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。
筋トレ・レッスン 中高年の筋力UP 運動強度: 中	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！
ピラティス・レッスン 運動強度: 中 ・姿勢改善 ・体幹の機能向上 ・柔軟性と筋力UPの両立 ・バランス能力向上	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	水曜 19:00 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！
	やさしいピラティス	itooyo	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	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。
	ピラティス	Ami	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。
	週替りピラティスレッスン	icchy itooyo	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。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です

