

2026年11月

スタジオ・レッスン日程表

Buddy  
Training Studio

お知らせ

11月30日(月)～  
12月7日(月)まで  
臨時休業します。  
ご迷惑をおかけしますが  
よろしくお願いします。



■代行レッスン

11/13(金)

18:30梅山晃子のお疲れリセットヨガに代わり

▶ 19:00～icchyの基本のローラーピラティス

時間変更にご注意

日曜朝しか登場しないicchyのクラスが夜に！  
この機会に是非うけてみてください！



|                     | (火)                                      | (水)                                     | (木)                                      | (金)                               | (土)                                | (日)                                                                                                                                               | (月)                                      |
|---------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 10:00               | 10:00～10:50<br>梅山 晃子<br>機能改善ヨガ           | 10:00～10:50<br>たけさん<br>ゆるすごトレーニング       | 10:00～10:50<br>Miyuki<br>ローラーピラティス       | 10:00～10:50<br>chiyo<br>朝のリセットヨガ  | 10:00～10:50<br>Ami<br>ピラティス        | 8:45～9:35<br>itoyo or icchy<br>ローラーピラティス                                                                                                          | 11/1,15,29<br>icchy<br>11/8, 22<br>itoyo |
| 11:15               | 11:15～12:05<br>梅山 晃子 O/L<br>ピラティスヨガ      | 11:15～12:05<br>池元真弓<br>心を穏やかにする<br>瞑想ヨガ | 11:15～12:05<br>Miyuki<br>ゆるすごトレーニング      | 11:15～12:05<br>Ami O/L<br>ピラティス   | 11:15～12:05<br>Ami O/L<br>ピラティス    | 10:00～10:50<br>上田 明子 O/L<br>ゆっくりヨガ                                                                                                                |                                          |
|                     | 原則連続予約はできません<br>当日空いていたら連続で<br>お入りいただけます |                                         | 原則連続予約はできません<br>当日空いていたら連続で<br>お入りいただけます |                                   | 15:15～16:05<br>Yoshi<br>ゆるすごトレーニング | <p>●各クラス 10名 定員<br/>事前予約制</p> <p>●1回受講(体験含む)<br/>2,500 円</p> <p>●5回券<br/>11,000 円(1回2,200円)</p> <p>●受け放題<br/>月々9,300 円<br/>(オンライン受け放題 3,300円)</p> |                                          |
| 17:00               |                                          |                                         | 17:00～17:50<br>itoyo O/L<br>やさしいピラティス    |                                   |                                    |                                                                                                                                                   |                                          |
| 18:00<br>～<br>19:00 | 18:30～19:20<br>Chiyo<br>ほぐして整える<br>ピラティス | 19:00～19:50<br>Miyuki<br>ローラーピラティス      |                                          | 18:30～19:20<br>梅山 晃子<br>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                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>ヨガ・レッスン<br>運動強度: 中・低<br>・運動初心者<br>・姿勢改善<br>・凝りの解消<br>・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 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。       |
|                                                                             | 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                                                    |
| <br>筋トレ・レッスン<br>中高年の筋力UP<br>運動強度: 中                                         | ゆるすごトレーニング<br>(50代～70代の方中心) | たけさん<br>Miyuki<br>Yoshi | 水曜 10:00<br>木曜 11:15<br>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                  | 水曜 19:00<br>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                   | 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。                                                   |
| <br>ピラティス・レッスン<br>運動強度: 中<br>・姿勢改善<br>・体幹の機能向上<br>・柔軟性と筋力UPの両立<br>・バランス能力向上 | ピラティス                       | Ami O/L                 | 土曜 10:00<br>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                   | 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。                                               |

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です

Buddy  
Training Studio