# 2026年12月 スタジオ・レッスン日程表

Buddy Training Studio

おしらせ

<お休みのお知らせ>
■臨時休業　11/30(月)～12/7(月)
■年末年始休業　12/30(水)～1/4(月)

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします

<臨時レッスン>　お休み前の月曜日は営業します！
■12/28(月)　運動納め♪是非お越しください
10:00 chiyoのほぐして整えるピラティス
11:15 chiyoの朝のリセットヨガ

<休講>■12/29(火)
18:30 chiyoのほぐして整えるピラティス

| | (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 | 12/13,27 icchy<br>12/20 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<br>Yoshi<br>ゆるすごトレーニング | ●各クラス 10名 定員<br>事前予約制<br>●1回受講（体験含む）<br>2,500 円<br>●5回券<br>11,000 円（1回2,200円）<br>● 受け放題<br>月々9,300 円<br>（オンライン受け放題 3，300円） | |
| 17:00 | | | 17:00~17:50<br>itoyo O/L<br>やさしいピラティス | | | | |
| 18:00～19:00 | 18:30~19:20<br>Chiyo<br>ほぐして整えるピラティス | 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 |
|---|---|---|---|---|
| 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。<br>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 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。 |
| 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！ |
| 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 | 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てます。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。 |
| | 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。 |
| インストラクターはほぼ隔週で変わります | 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。<br>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