

2025年

10月

スケジュール

2025年10月【週間スケジュール】

月曜	NEW 9時30分～10時40分(70分) —10歳若返る★ 血流アップピラティス ★★★★★  AZU先生 — — —	
火曜	9時20分～10時30分(70分) 第①.③.⑤火曜→ 身体の基礎をつくる ピラティス ★★★★★ 第②.④火曜→ 身体の軸をつくる 体幹アップピラティス ★★★★★  あき先生 11時00分～12時10分(70分) 歪みが整う 美姿勢ピラティス ★★★★★  原田知未先生	
水曜	9時30分～10時40分(70分) 大人女性のための！ 基本のピラティス ★★★★★  網本優子先生 11時10分～12時20分(70分) 軽くしなやかな身体に！ 美BODYピラティス ★★★★★  網本優子先生	
木曜	NEW 第①.③.⑤木曜 9時50分～11時00分(70分) 第①→ 上半身スッキリヨガ 第③→ 下半身スッキリヨガ 第⑤→ 全身スッキリヨガ ★★★★★  東よしみ先生 第②.④木曜 9時50分～11時00分(70分) アンチエイジング 心も身体もデトックスヨガ ★★★★★  なつこ先生 14時00分～15時10分(70分) みるみる整う 全身リセットピラティス ★★★★★  原田知未先生	
金曜	9時30分～10時40分(70分) 部位別!! 身体のお悩み解消ピラティス ★★★★★  原田知未先生 11時10分～12時20分(70分) 内側から美しく 女性ホルモン整えヨガ ★★★★★  東よしみ先生	
土曜	— — —	11時20分～12時30分(70分) 生活の質を上げる！ コンディショニングピラティス ★★★★★  原田知未先生
日曜	9時00分～10時00分(60分) ランダム ★★★★★～★★★★★ 	10時30分～11時30分(60分) ランダム ★★★★★～★★★★★ 

2025年10月【日曜日スケジュール】

日曜日	9時00分～10時00分(60分)	10時30分～11時30分(60分)
10月5日	肩こり首こり解消 ピラティス ★★★★★ 網本優子先生 	全身を引き締める シェイプアップピラティス ★★★★★ 網本優子先生 
10月12日	全身スッキリ！ 身体が伸びるピラティス ★★★★★ あき先生 	パワーヨガ ★★★★★ 東よしみ先生 
10月19日	秋の不調を整える リカバリーピラティス ★★★★★ 原田知未先生 	キュッと引き上げる！ 美尻ピラティス ★★★★★ 原田知未先生 
10月26日	不調解消！心身リフレッシュ リンパケアヨガ ★★★★★ AZU先生 	全身スッキリ！ デトックスフローヨガ ★★★★★ AZU先生 

～10月5日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

肩こり首こり解消ピラティス



重くだるくなりやすい肩周りや首周りをほぐして動かし軽くしていきます。特に凝り固まった肩甲骨をほぐし胸周りをひらくことで呼吸が深くなり、ストレスの軽減や睡眠の質もよくなります。肩こり首こりでお疲れの方、是非ご参加ください♪



網本優子先生

10時30分～11時40分(60分)

全身を引き締める シェイプアップピラティス



年齢や運動経験に関係なく誰でもご参加いただけます。ボディラインを整え、体幹を強化し、身体の歪みも改善される魅力あるエクササイズです。なりたいBODYを目指しましょう。



網本優子先生

～10月12日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

全身スッキリ！ 身体が伸びるピラティス



背骨が伸びることで腰への負担も軽くなり、腰痛改善や
予防、自律神経を整えることにも繋がります。
引き伸びることを意識しながら全身スッキリしましょう♪



あき先生

10時30分～11時40分(60分)

パワーヨガ



全身を使ったパワフルな動きとチャレンジングな
ポーズで筋力と柔軟性を高めていくクラスです。

呼吸に意識を向けながら全身を使って
姿勢をキープしたり、ダイナミックにカラダを動かします。
エネルギッシュなヨガを楽しみましょう♪



東よしみ先生

～10月19日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

秋の不調を整える！ リカバリーピラティス



秋の気温の変化や忙しさによる不調を整えるための効果的なレッスンです。体のバランスを整え、筋肉の緊張を解きほぐし、疲れやコリを改善します。ゆったりとした動きと呼吸法を取り入れ、心身のリラクゼーションを促進。秋の季節にぴったりのリフレッシュとリカバリーを実感できる、大人のための優しいピラティスです。



原田知未先生

10時30分～11時40分(60分)

キュッと引き上げる！ 美尻ピラティス



見た目はもちろん、自分の足で一生を歩くためにも大事な
お尻の筋肉🍑お尻を鍛えることで
・ 骨盤が安定して姿勢が良くなる、
・ 膝や腰への負担が軽減され怪我をしづらくなる、
・ 階段の上り下りや日常生活の動作が楽になる
などメリットがたくさんあります。
一緒にお尻を引き上げましょう♪



原田知未先生

～10月26日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

不調解消！心身リフレッシュ リンパケアヨガ



リンパに沿ってセルフマッサージを行い、
ヨガのポーズと呼吸を通して筋肉をほぐしていきます。
リンパの流れを促進し心身ともにリフレッシュしていきます！
お疲れ気味の方にオススメです♪



AZU先生

10時30分～11時40分(60分)

全身スッキリ！ デトックスフローヨガ



デトックスフローヨガ！！
心地良い呼吸とポーズを繋げて動いていきます！！
血流アップを促し、代謝もアップさせ、今に集中して
頭も身体もスッキリさせていきましょう♪



AZU先生

2025年10月【代行レッスン】

2025年10月13日(月)祝日

9時00分～10時10分

バランス力向上 ピラティス



原田知未先生

バランス力とは身体が重心を調整し、安定した姿勢位を保ちながら動く能力です！
バランス力が向上することで怪我の予防、姿勢の改善、運動能力や日常生活での動きがスムーズになるなどのメリットがあります。
様々な体勢から身体を刺激してあなたのバランス力を鍛えていきます🎵

2025年10月【代行レッスン】

2025年10月18日(土)

11時30分～12時20分

ウエストシェイプ

ピラティス ★★★★★



AZU先生

- ✓下腹ぽっこのりの改善
 - ✓お腹のくびれをつくりたい
 - ✓1cmでも2cmでもお腹周りを細くしたい!!
- そんなあなたにオススメのレッスンです🎵
インナーマッスルを中心に身体の深層部を
刺激し引き締まったウエストラインを
つくり出します。
ピラティスで美しいウエストラインを
目指しましょう！