

2025年11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)
11月2日	疲れた時はコレしましょう!! 全身をほぐし緩めるヨガ ★★★★★📖 AZU先生 	腰肉撃退!! ツイストくびれヨガ ★★★★★📖 AZU先生 
11月9日	ストレッチピラティス ★★★★★📖 網本優子先生 	股関節可動域アップ ピラティス ★★★★★📖 網本優子先生 
11月16日	免疫力を高める! 代謝アップピラティス ★★★★★📖 原田知未先生 	コア強化&バランス力向上 ピラティス ★★★★★📖 原田知未先生 
11月23日	冷え&むくみ解消ヨガ ★★★★★📖 東よしみ先生 	背中&お尻きれいヨガ ★★★★★📖 東よしみ先生 
11月30日 NEW	内側からスッキリ軽やかに 腸リセットヨガ ★★★★★📖 いとう ちえ先生 	冬の脂肪燃焼🔥 ボールピラティス ★★★★★📖 原田知未先生 

～11月2日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

疲れた時はコレしましょう!!
全身をほぐし緩めるヨガ



凝り固まった筋肉や筋膜をほぐす事で血行を促進させ、
カラダの疲れを取りスッキリさせていきます。
肩こり解消♪腰痛緩和♪疲労回復♪良いことづくしです!!



AZU先生

10時30分～11時40分(60分)

腰肉撃退!!
ツイストくびれヨガ



身体を伸ばしたり、縮めたり、捻っていき、肋骨周りと
骨盤との距離を広げて脇腹や背中を伸ばしていきます!
姿勢改善し、代謝アップさせ、美しいくびれを
作っていきましょう♪



AZU先生

～11月9日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

ストレッチピラティス



季節の変わり目で、身体が整いにくい時期です。
朝からゆったりと身体をリフレッシュすることで
流れを良くしていきましょう。



網本優子先生

10時30分～11時40分(60分)

股関節可動域アップピラティス



股関節は広範な運動範囲をもっています。股関節が柔軟で滑らかであることでさまざまな動作が可能になります。
可動域アップを目指してほぐして、整えていきましょう。



網本優子先生

～11月16日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

免疫力を高める！ 代謝アップピラティス



ウイルスに感染して体調を崩しやすいこの季節…。
深い呼吸とゆったりとした動きで、リラックス効果と血行
促進効果通じ免疫系の働きを強化していきます！
全身の巡りをよくして酸素や栄養素を効率的に循環させ
免疫機能を高めていきましょう🎵



原田知未先生

10時30分～11時40分(60分)

コア強化&バランス力向上 ピラティス



身体の安定性と筋力を高めることを目的としたレッスンです！
腹筋、背筋、骨盤周辺、インナーマッスルといった
コアの筋肉群を集中的に鍛え身体を強化します。

姿勢改善と怪我をしづらい身体づくりにとっておきの
レッスンになります！
一緒に楽しく強い身体を作りましょう🎵



原田知未先生

～11月23日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

冷え&むくみ解消ヨガ



全身のリンパの流れや血行を良くし身体の巡りを促し、老廃物の排出を促したり体内の水分の巡りを改善します。冷え・むくみ知らずの体質を目指します。



東よしみ先生

10時30分～11時40分(60分)

背中&お尻きれいヨガ



背中 of 柔軟性と筋肉の強化を促す動きやお尻の引き締めにより効果的なヨガポーズを取りながら、身体 of バックライン全体を整えていきます。

背中 of 疲れや猫背の改善、ヒップラインを整えることで、見た目の印象がグッとアップします🎵
美しい後ろ姿を目指しましょう！



東よしみ先生

～11月30日(日)のレッスン～

9時30分～10時40分(60分)

内側からスッキリ軽やかに🍀 腸リセットヨガ

★★★★☆ 

深い呼吸とやさしいポーズ、やさしい腸マッサージで腸をゆるめ、背骨やお腹まわりをじんわり動かすクラスです。
腸のお悩みがある方はもちろん、冷えやだるさを整えて
毎日を快適に過ごしたい方にもおすすめです。

腸を整ええ心も体もスッキリ軽やかに✨
一緒に“内側からのめぐり”を体感しましょう🎵



いとう ちえ先生

10時30分～11時40分(60分)

冬の脂肪燃焼🔥 ボールピラティス

★★★★☆ 

実は夏よりも冬の方が脂肪を燃焼しやすいって知っていますか？
寒い環境から体温を維持するためエネルギーを消費しやすくなり、他の季節よりも消費カロリーが多くなります！
ピラティスボールを使用して、身体の軸を意識しながら
全身を動かし脂肪燃焼🔥
女性らしいしなやかな身体づくりをしましょう🎵



原田知未先生