

2025年5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)
5月4日	モーニングフロー ピラティス ★★★★☆ 原田知未先生 	NEW ヨガトレ ★★★★☆ AZU先生 
5月11日	女性ホルモン調整ヨガ ★★★★☆ 東よしみ先生 	バランスディスクで!! コアを刺激するピラティス ★★★★☆ あき先生 
5月18日	やさしいピラティス ★★★★☆ 網本優子先生 	美尻ヨガ ★★★★☆ 東よしみ先生 
5月25日	はじめての 骨盤底筋ピラティス ★★★★☆ 原田知未先生 	反り腰解消ピラティス ★★★★☆ 原田知未先生 

～5月4日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

モーニングフローピラティス

★★★★☆ 



原田知未先生

縮こまった身体を気持ちよく伸ばします。
丁寧な呼吸と流れるような動きで身体も心も整え
素敵な朝を迎えましょう♪

10時30分～11時30分(60分)

NEW

ヨガトレ

★★★★☆ 

体を伸ばしたり縮めたりする事で質の良い筋肉を作ります。
ヨガのポーズにトレーニング要素を少しプラスして心地良い
身体作りを目指していきます♪



AZU先生

～5月11日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

女性ホルモン調整ヨガ

★★★★☆ 



東よしみ先生

骨盤底筋群を鍛えることで産後の歪みや、更年期障害や
婦人科系のトラブルを予防を目指します。
年代問わず女性にオススメのレッスンになります!!

10時30分～11時30分(60分)

バランスディスクで!! コアを刺激するピラティス

★★★★☆ 

ディスクに乗ることで楽しみながらエクササイズでき、
日頃使われていない筋肉を活性化したり、
左右のアンバランスを整えます。
体幹（コア）に意識を向けたピラティスエクササイズを
行います。



あき先生

～5月18日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

やさしいピラティス



緊張し凝った身体をほぐして伸ばし、日常の疲労からどんどん身体を解放していきます。

身体が緩んだ後はピラティスエクササイズで緩んだ身体を鍛えて心身ともにスッキリさせていきます。

初心者の方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。



網本優子先生

10時30分～11時30分(60分)

美尻ヨガ



お尻の筋肉を意識的に縮めたり伸ばしたりしてキュッと引き締まった健康的なヒップを目指します。いつまでもキレイな体型を維持したい方、しなやかで丈夫な下半身を目指したい方におすすめです。



東よしみ先生

～5月25日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



原田知未先生

はじめての 骨盤底筋ピラティス



骨盤底筋は内臓を支える、尿もれ予防、産後の不調改善、姿勢やバランスの維持、運動の能力の向上など身体の様々な機能においてとても重要な役割を果たします。この大事な骨盤底筋を初めての方でもできるエクササイズで丁寧にトレーニングします!!

10時30分～11時30分(60分)

反り腰解消ピラティス



女性に多い反り腰。

反り腰からくる腰痛、姿勢の歪み、前もものはりなどを整えます。反り腰の方は筋肉を緩めたい部位と鍛えたい部位がありますのでポイントを説明しながらレッスンを行います！もちろん反り腰ではないかでもご参加いただけます！



原田知未先生

【代行レッスン】

2025年5月1日 (第1木曜)

9時50分～11時00分

2025年5月1日 (第1木曜)

9時50分～11時00分(70分)

チェアヨガ



将来寝たきりになる可能性のあるロコモ予防の為に始まったいすに座って行うヨガ。いすを使用する事でヨガのポーズを無理なく取り事ができます。長時間のデスクワークや座りっぱなしの生活習慣で肩こりや腰痛などの不調を抱えている方にもオススメです。



東よしみ先生



【代行レッスン】

2025年5月29日 (第5木曜)

9時50分～11時00分

2025年5月29日 (第5木曜)

9時50分～11時00分(70分)

ほぐして緩めて整えるピラティス



朝一番の筋肉の緊張をほぐし、凝りを緩めて
血流アップ。

代謝も上がり健康で美しい身体に整えます。
身体の凝りを感じている方に特におすすめです!!



あき先生

2025年5月

【ゴールデンウィークスケジュール】

5月3日 (土)	---	11時20分～12時30分(70分) 骨盤調整ピラティス ★★★★☆ 原田知未先生
5月4日 (日)	9時00分～10時00分(60分) モーニングフローピラティス ★★★★☆ 原田知未先生	10時30分～11時30分(60分) NEW ヨガトレ ★★★★☆ AZU先生
5月5日 (月)	9時00分～10時10分(70分) 呼吸を深めるピラティス ★★★★☆ 原田知未先生	---
5月6日 (火)	9時00分～10時10分(70分) 太陽礼拝で巡るヨガ ★★★★☆ まなみ先生	10時40分～11時50分(70分) バランス力向上ピラティス ★★★★☆ 原田知未先生

～5月3日(土)祝日レッスン～



11時20分～12時30分(70分)

骨盤調整ピラティス



骨盤の前後左右の歪みを調整していきます。
座り方や立ち姿勢など無意識レベルでの歪みを調整し身体全体の
バランスを整えます。



原田知未先生

～5月4日(日)祝日レッスン～

9時00分～10時00分(60分)

モーニングフローピラティス

★★★★☆ 



原田知未先生

縮こまった身体を気持ちよく伸ばします。
丁寧な呼吸と流れるような動きで身体も心も整え
素敵な朝を迎えましょう♪

NEW

10時30分～11時30分(60分)

ヨガトレ

★★★★☆ 

体を伸ばしたり縮めたりする事で質の良い筋肉を作ります。
ヨガのポーズにトレーニング要素を少しプラスして心地良い
身体作りを目指していきます♪



AZU先生

～5月5日(月)祝日レッスン～

9時00分～10時10分(70分)

呼吸を深めるピラティス



原田知未先生

日常で無意識レベルで行われう呼吸。
今回はこの呼吸に関わる筋肉の緊張を取り除き、鍛え呼吸がし
やすい身体に整えます。整った後は様々な方法で呼吸を
繰り返し深い呼吸をマスターします！
呼吸が深くなることで、自律神経が整う、免疫力が向上する、
ストレスの軽減など様々な効果が得られます！



～5月6日(火)祝日レッスン～

9時00分～10時10分(70分)

太陽礼拝で巡るヨガ

★★★★☆ 



まなみ先生

ヨガの12ポーズを行う太陽礼拝。特に朝行うことで血流循環がよくなり冷え性、むくみやだるさの軽減につながります。太陽礼拝を繰り返すことで頭もスッキリ！簡単な太陽礼拝からスタートしますので初心者でも、安心です。

10時40分～11時50分(70分)

バランス力向上ピラティス

★★★★☆ 

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🎵



原田知未先生