

2026年

9月

スケジュール

詳細はコチラから



【2026年9月 週間スケジュール】

月曜	9時15分～10時25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15分～10時25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	10時55分～12時05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15分～10時25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	10時55分～12時05分(70分) 美BODYを目指すために！症状別 身体のお悩み改善ピラティス ★★★★☆☆ 網本優子先生
木曜	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) 背中すっきり！胸の位置を上げる シルエット美人ヨガ ★★★★☆☆ なつこ先生	木曜日 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 第①.③.⑤金曜 10時55分～12時05分(70分) 疲労をリセット 自律神経を整えるゆるヨガ ★★★★☆☆ AZU先生
金曜	金曜日 9時15分～10時25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	第②.④金曜 10時55分～12時05分(70分) 代謝アップ！！ 綺麗になるヨガ ★★★★☆☆ 東よしみ先生
土曜	■■■■	11時10分～12時20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

2026年9月【代行レッスン】

2026年9月15日(火)

10時55分～12時05分

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

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。

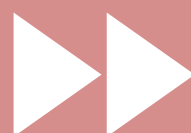
2026年

シルバー

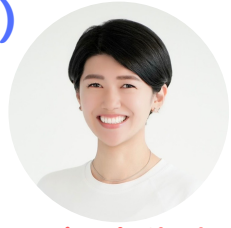
ウィーク

スケジュール

詳細はコチラから



【2026年9月シルバーウィーク スケジュール】

9月21日 月曜日	9時00分～10時10分(70分) 腰肉撃退 !! ツイストくびれピラティス ★★★★☆📖 AZU先生	休講
9月22日 火曜日	9時00分～10時10分(70分) 夏の疲れを癒す🍀 フォームローラーで 身体をほぐす ピラティス ★★★★☆📖 原田知未先生	10時40分～11時50分(70分) 背骨から 全身を整える ピラティス ★★★★☆📖 原田知未先生
9月23日 水曜日	9時00分～10時10分(70分) 秋の不調解消✨老廃物を撃退!! デトックスピラティス ★★★★☆📖 網本優子先生	10時40分～11時50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

～9月21日(月)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)



AZU先生

～10歳若返る ✨

血流アップピラティス ★★★★★



何だか体が重い、肌がくすんでる
ってことはありませんか？

深い呼吸や背骨を丁寧に動かすことで全身の細胞を活性化させ自律神経が整います。そして体幹を鍛える事で内臓機能が活発になり

血流が促進されます！

血流アップさせ、美肌GET♪代謝もアップ♪

～10歳の自分を一緒に目指しましょう

休講

～9月22日(火)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)

夏の疲れを癒す🍀フォームローラーで 身体をほぐすピラティス

★★★★☆ 

フォームローラーを使用し全身をゆっくりほぐしていきます。凝り固まった筋肉をほぐした後は、基本のピラティスエクササイズで緩めた筋肉を鍛えていきます。身体が硬く重だるい方、むくみが気になる方、筋肉の張り感が気になる方にオススメです。



原田知未先生

～9月22日(火)のレッスン～

10時40分～11時50分(70分)

背骨から全身を整える ピラティス

★★★★☆ 

身体の土台である背骨を中心に自然な動きとバランスを取り戻すピラティスレッスンです。
正しい姿勢や柔軟性を促進し、筋力を強化しながら全身の調和を目指します。
背骨から整った健康的な身体を手に入れ、日常生活の質を向上させましょう。



原田知未先生

～9月23日(水)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)

夏秋の不調解消✨老廃物を撃退!!

デトックスピラティス

★★★★☆



季節の変わり目で体内に溜まってしまった不要な物質を排出し
心身のバランスを整えます！

リンパの流れを促し深層筋をしっかり使うことで
疲労物質を流し身体のだるさを解消します。
ほぐし整えて軽やかに♪一緒にデトックスしましょう!!



網本優子先生

～9月23日(水)のレッスン～

10時40分～11時50分(70分)

軽くしなやかな身体に!!

美BODYピラティス

★★★★☆



身体をほぐし、伸ばし、鍛える。

日頃使わず固くなりやすい部分をほぐし、全身の柔軟性を
高めつつ本来使わないといけない筋肉を向上させ、軽くし
なやかなかで女性らしい身体を目指します!!

何歳からでも身体は変わります!!

なりたい自分を叶え、身体も心も輝ける
お手伝いをいたします。



網本優子先生