2026年1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)

1月4日

※9時00分~10時10分(70分)

輝く1年のために 引き締め&柔軟性アップ ピラティス ★★★★★↓ 原田知未先生



休講

1月11日

老廃物を撃退!! デトックスピラティス

網本優子先生



お尻 骨盤底筋 内もも 引き締めピラティス

網本優子先生

1月18日

身体を芯から温める ほぐしピラティス

あき先生



冬の肩こり解消 寒さに負けないピラティス

★★☆☆♥

あき先生

1月25日

からだぽかぽか ストレッチヨガ

東よしみ先生



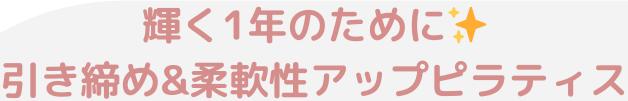
背中引き締め! 二の腕ほっそりヨガ

東よしみ先生



~1月4日(日)のレッスン~

9時00分~10時10分(70分)







新しい1年を自信と輝きに満ちたものにするために、 全身を引き締めながら柔軟性を向上させるレッスンです。 筋力をアップさせながら、しなやかな身体づくりを行い ボディラインに整えます。

疲れにくく動きやすい身体を手に入れましょう!

休講

~1月11日(日)のレッスン~

9時00分~10時00分(60分)

老廃物を撃退!! デトックスピラティス





年末年始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!!

10時30分~11時30分(60分)

お尻 骨盤底筋 内もも 引き締めピラティス



骨盤底筋が緩むと尿もれ、臓器下垂からのぽっこりお腹、 姿勢や体型の変化などさまざまな影響を与えます。 大切な骨盤底筋とお尻と内転筋を鍛えることで 相乗効果大です♪



網本優子先生

~1月18日(日)のレッスン~

9時00分~10時00分(60分)

身体を芯から温める ほぐしピラティス







朝一番、縮こまっている全身の血流を促進し、 身体の深層部から温めま手足の冷え、 身体のだるさを解消。

むくみや冷え性にさよならしましょう!!

10時30分~11時30分(60分)

冬の肩こり解消 寒さに負けないピラティス



冬特有の寒さにより身体が硬くなり、特に肩首まわりの緊張が 強く出て肩こりが悪化しやすくなります。 肩甲骨周りをメインに筋肉を緩めて鍛え、 全体の筋バランスを整え姿勢不良を改善。 身体の無駄な緊張が解消とれて、 肩周りがスッキリとし軽い身体に。



あき先生

~1月25日(日)のレッスン~

9時00分~10時00分(60分)



東よしみ先生

からだぽかぽか ストレッチヨガ



身体の大きな筋肉を使ったりストレッチしながら血流を 良くして身体を内側から温め、体温を上げていきます。 冷えや倦怠感解消にも効果的です。

10時30分~11時30分(60分)

背中引き締め! 二の腕ほっそりヨガ





肩甲骨を中心に動かし背中のたるみを引き締め、 女性らしいほっそりとした二の腕を目指します。

寒い時期固まりがちな背中や肩周りを動かすことで 肩こり改善、姿勢改善にもおすすめです。



東よしみ先生