

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)



原田知未先生

輝く1年のために✨ 引き締め&柔軟性アップピラティス



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と使うことで
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

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!!



あき先生

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だるみを引き締め、
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