

2025年6月 【週間スケジュール】

月曜	9時30分～10時40分(70分) 身体スッキリ やさしいヨガ ★★★★☆📖 東よしみ先生 	— — —
火曜	9時20分～10時30分(70分) 体幹力UP！バランス ディスクピラティス ★★★★☆📖 あき先生 	11時00分～12時10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30分～10時40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 	11時10分～12時20分(70分) NEW 軽くしなやかな身体に！ 美BODYピラティス ★★★★☆📖 網本優子先生 
木曜	9時50分～11時00分(70分) ※第②.④木曜 アンチエイジング 心も身体もデトックスヨガ ★★★★☆📖 なつこ先生 	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 
金曜	9時30分～10時40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 	11時10分～12時20分(70分) NEW 女性ホルモン 整えヨガ ★★★★☆📖 東よしみ先生 
土曜	— — —	11時20分～12時30分(70分) 全身フローピラティス ★★★★☆📖 原田知未先生 
日曜	9時00分～10時00分(60分) ランダム ★★★★☆～★★★★☆ 📖	10時30分～11時30分(60分) ランダム ★★★★☆～★★★★☆ 📖

◎運動量は★の数を
目安にしてください！

- ①運動量が少ない
★★★★☆
- ②比較的運動量が少ない
★★★★☆
- ③適度な運動量
★★★★☆
- ④比較的運動量が多い
★★★★☆
- ⑤運動量が多い
★★★★☆

📖 ← 初心者ご参加OKレッスン

※体力に不安のある方は、
★★★★☆～★★★★☆
のレッスンからの
ご参加をオススメします。

※毎週日曜日と第①③木曜日
9時50分～11時00分のレッス
ンはインストラクターとレッス
ン内容がランダムになります。



2025年6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)
6月1日	全身ほぐしヨガ ★★★★★ 東よしみ先生 	— — —
6月8日	痩せやすい1日に！ 代謝アップピラティス ★★★★★ 原田知未先生 	脂肪燃烧！ 体幹アップヨガ ★★★★★ AZU先生 
6月15日	全身スッキリ！ 身体が伸びるピラティス ★★★★★ あき先生 	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 
6月22日	女性のための 骨盤底筋&骨盤調整ピラティス ★★★★★ 原田知未先生 	キュッと引き上げる!! 美尻ピラティス ★★★★★ 原田知未先生 
6月29日	太陽礼拝で巡るヨガ ★★★★★ まなみ先生 	夏に向けて！ 背中・二の腕引き締め ピラティス ★★★★★ 原田知未先生 

～6月1日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



東よしみ先生

全身ほぐしヨガ



ゴムニックボールという筋膜をリリースするボールを使用し
緊張し硬くなった筋膜をリリースし全身の凝り、
ハリをほぐします。
ほぐした後はヨガのポーズで心と身体をリフレッシュします。
肩こり&腰痛改善○

10時30分～11時30分(60分)

休講

～6月8日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



原田知未先生

痩せやすい1日に！

代謝UPピラティス ★★★★★ 

深い呼吸で自律神経を整え、身体のかな筋肉や関節を動かし
効率的に基礎代謝を上げていきます♪
朝1番に行うことで1日の代謝が上がり
脂肪を燃焼しやすい身体を叶えます！

10時30分～11時30分(60分)

脂肪燃焼！

体幹アップヨガ ★★★★★ 

パワフルに身体を動かし全身の血行を促進し、脂肪燃焼を促し
ていきます。体幹を鍛え全身引き締めていきましょう♪



AZU先生

～6月15日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



あき先生

全身スッキリ！ 身体が伸びるピラティス ★★★★★

背骨が伸びることで腰への負担も軽くなり、腰痛改善や予防、
自律神経を整えることにも繋がります。
引き伸びることを意識しながら全身スッキリしましょう♪

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

～6月22日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



原田知未先生

女性のための 骨盤底筋&骨盤調整ピラティス



骨盤底筋と骨盤は内臓を支える、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。骨盤底筋群を鍛え骨盤の歪みを調整し女性が抱えやすいマイナートラブルを解消しましょう！

10時30分～11時30分(60分)

キュッと引き上げる！

美尻ピラティス



見た目はもちろん、自分の足で一生を歩くためにも大事な
お尻の筋肉🍑お尻を鍛えることで

- ・ 骨盤が安定して姿勢が良くなる、
- ・ 膝や腰への負担が軽減され怪我をしづらくなる、
- ・ 階段の上り下りや日常生活の動作が楽になる

などメリットがたくさんあります。
一緒にお尻を引き上げましょう♪



原田知未先生

～6月29日(日)レッスン～

9時00分～10時00分(60分)

太陽礼拝で巡るヨガ



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の方でも安心してご参加いただけます。



まなみ先生

10時30分～11時30分(60分)

ノースリーブを着こなす！ 二の腕・背中引き締めピラティス



お洋服の露出度が増えてくる季節。
夏に向けて気になる二の腕や背中のたるみを引き締めて
ノースリーブをおしゃれに着こなしませんか？
ピラティスでボディメイクしましょう!!



原田知未先生

2025年6月【代行スケジュール】

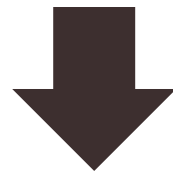
2025年6月3日（火曜）

11時00分～12時10分(70分)

歪みが整う
美姿勢ピラティス



原田知未先生



2025年6月3日（火曜）

11時00分～12時10分(70分)

メンテナンスヨガ



身体の不調や歪み改善。
身体をほぐして、呼吸とポーズを行
う事で心身ともにリラックスし、身
体のバランスを整えていきます。



AZU先生



2025年6月【代行スケジュール】

2025年6月10日（火曜）

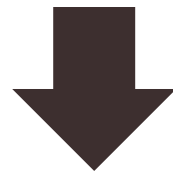
9時20分～10時30分(70分)

体幹力UP！バランスディスク

ピラティス



あき先生



2025年6月10日（火曜）

9時20分～10時30分(70分)

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

【NWEレッスンのお知らせ】

2025年6月から!!

毎週金曜日 11時10分～12時20分

大人気!! 東よしみ先生の『女性ホルモン整えヨガ』が
2025年6月から通常レッスン枠に移動します🎵

女性ホルモン整えヨガ



呼吸法やヨガのポーズを用い自律神経のバランスを整え骨盤の歪みや姿勢を改善、ホルモンバランスを整えて行きます。

骨盤周り・骨盤底筋群を鍛え、産後・更年期の悩みや女性特有のトラブル防止を目指していくクラスです。ヨガが初めての方でも安心して受けていただけるクラスです。



東よしみ先生

【NWEレッスンのお知らせ】

2025年6月から!!

毎週水曜日 11時10分～12時20分

美容業歴12年の経験を活かし、女性らしい身体づくりを
目指すピラティスレッスンがスタートします!!

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