

# 2025年9月 【週間スケジュール】

|    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜 | <p>9時30分～10時40分(70分)</p> <p>症状別！<br/>身体のお悩み解消ヨガ<br/>★★★★☆📖</p> <p>東よしみ先生</p>                               | <p>— — —</p>                                                                                                                                                                            |
| 火曜 | <p>9時20分～10時30分(70分)</p> <p>第②.④火曜</p> <p><b>NEW</b> 身体の基礎をつくる<br/>ピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>あき先生</p>        | <p>11時00分～12時10分(70分)</p> <p>歪みが整う<br/>美姿勢ピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>原田知未先生</p>                         |
|    | <p>9時20分～10時30分(70分)</p> <p>第①.③.⑤火曜</p> <p><b>NEW</b> 身体の軸をつくる<br/>体幹アップピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>あき先生</p>  |                                                                                                                                                                                         |
| 水曜 | <p>9時30分～10時40分(70分)</p> <p>大人女性のための！<br/>基本のピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>網本優子先生</p>                           | <p>11時10分～12時20分(70分)</p> <p>軽くしなやかな身体に！<br/>美BODYピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>網本優子先生</p>                |
| 木曜 | <p>9時50分～11時00分(70分)</p> <p>第②.④木曜</p> <p>アンチエイジング<br/>心も身体もデトックスヨガ<br/>★★★★☆📖</p> <p>なつこ先生</p>          | <p>14時00分～15時10分(70分)</p> <p>みるみる整う<br/>全身リセットピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>原田知未先生</p>                   |
| 金曜 | <p>9時30分～10時40分(70分)</p> <p>部位別！！<br/>身体のお悩み解消ピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>原田知未先生</p>                         | <p>11時10分～12時20分(70分)</p> <p>内側から美しく<br/>女性ホルモン整えヨガ<br/>★★★★☆📖</p> <p>東よしみ先生</p>                   |
| 土曜 | <p>— — —</p>                                                                                                                                                                                | <p><b>NEW</b> 11時20分～12時30分(70分)</p> <p>生活の質を上げる！<br/>コンディショニングピラティス<br/>★★★★☆📖</p> <p>原田知未先生</p>  |
| 日曜 | <p>9時00分～10時00分(60分)</p> <p>ランダム<br/>★★★★☆～★★★★☆📖</p>                                                                                                                                       | <p>10時30分～11時30分(60分)</p> <p>ランダム<br/>★★★★☆～★★★★☆📖</p>                                                                                                                                  |

◎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①③⑤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9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)                          |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 9月7日  | 身体と心を整える<br>モーニングフローピラティス<br>★★★★★<br>原田知未先生 | 背中&ウエスト<br>引き締めピラティス<br>★★★★★<br>網本優子先生     |
| 9月14日 | ストレッチヨガ<br>★★★★★<br>東よしみ先生                   | O脚・X脚解消<br>美脚ヨガ<br>★★★★★<br>東よしみ先生          |
| 9月21日 | 姿勢が変わる<br>背骨から全身を整えるピラティス<br>★★★★★<br>原田知未先生 | 体力、肌力、自律神経力UP↑<br>膕トレヨガ！！<br>★★★★★<br>AZU先生 |
| 9月28日 | ほぐしゆるめて整える<br>ピラティス<br>★★★★★<br>あき先生         | コアを鍛える<br>バランスディスクピラティス<br>★★★★★<br>あき先生    |

# ～9月7日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

## 身体と心を整える モーニングフローピラティス ★★★★★

縮こまった身体をじわじわと気持ちよく伸ばしていきます。  
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！  
身体が硬い、重だるい、疲れやすい方にオススメです！



原田知未先生

10時30分～11時30分(60分)

## 背中&ウエスト 引き締めピラティス ★★★★★

肩甲骨まわりを刺激することで脂肪を燃やしてくれる  
褐色脂肪細胞を刺激してから、  
背中とウエストをほぐして、整えていきます。



網本優子先生

# ～9月14日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

## ストレッチヨガ



深い呼吸とヨガのポーズとともに  
体を伸ばしてほぐして関節の可動域を広げ、  
柔軟性アップを目指します。  
しなやかな体をつくりましょう！



東よしみ先生

10時30分～11時30分(60分)

## ○脚・X脚解消!美脚ヨガ



○脚やX脚は、見た目の美しさはもちろん歩き方や関節に  
負担をかける原因となります。  
下半身の筋肉を重点的に整え鍛え、○脚・X脚など脚の歪み  
を解消ししなやかで健康的な美脚を目指しましょう！



東よしみ先生

# ～9月21日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

## 姿勢が変わる 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。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

10時30分～11時30分(60分)

## 体力、肌力、自律神経力UP↑ 膣トレヨガ！！

★★★★☆ 

膣を鍛えて下半身強化！  
全身の代謝がアップし、ホルモンの分泌が良くなります。  
ホルモンバランス整えて居心地の良い  
心身を作っていきましょう♪



AZU先生

# ～9月28日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

## ほぐしゆるめて整える 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のレッスンです！！



あき先生

10時30分～11時30分(60分)

## コアを鍛える バランスディスクピラティス



このレッスンではバランスディスクを活用して、体幹の安定性と筋力を効果的に向上させます。バランスディスクは、不安定なディスクの上でピラティスを行うことで、通常のピラティスに比べてさらに深い筋肉の活性化を促します。  
身体のコアやインナーマッスルにアプローチしながら一緒に楽しくエクササイズしましょう！



あき先生

# 2025年9月【代行レッスン】

## 2025年9月4日 (第1 木曜)

### 9時50分～11時00分

# お顔のむくみ・たるみ 解消ピラティス



日常生活やストレス、加齢などが原因で気になるお顔のむくみやたるみ。むくみ解消のツボ押しをし、リンパをマッサージで流して、ピラティスで滞りにまつわる筋肉を刺激し引き締めリフトアップを促します。

美しいフェイスラインを手に入れましょう!!



網本優子先生

# 2025年9月【代行レッスン】

## 2025年9月18日 (第3 木曜)

### 9時50分～11時00分

# 身体の基礎をつくる

## ピラティス



健康的な身体づくりを始めたい方、姿勢やバランスを整えたい方におすすめです。初心者の方でも安心してご参加いただける内容となっており、呼吸法や基本の動きから丁寧にお伝えいたします。

コアの強化や柔軟性向上を目指し、日常生活や他の運動にも役立つ身体の基礎をつくりましょう。



あき先生

# 2025年9月【代行レッスン】

## 2025年9月23日 (火曜) 祝日 9時20分～10時30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

# 【NEWレッスンのお知らせ】

2025年9月から!!

第1.3.5 火曜日 9時20分～10時30分

## 身体の基礎をつくるピラティス



健康的な身体づくりを始めたい方、姿勢やバランスを整えたい方におすすめです。初心者の方でも安心してご参加いただける内容となっており、呼吸法や基本の動きから丁寧にお伝えいたします。

コアの強化や柔軟性向上を目指し、日常生活や他の運動にも役立つ身体の基礎をつくりましょう。



あき先生

# 【NEWレッスンのお知らせ】

2025年9月から!!

第2.4 火曜日 9時20分～10時30分

## 身体の軸をつくる！ 体幹アップピラティス



身体の土台を強化し、安定した動きと姿勢を手に入れるためのピラティスレッスンです。体幹を鍛えることで、日常生活やスポーツのパフォーマンス向上はもちろん、腰痛や猫背などにも効果的です。初心者の方から経験者の方まで一緒に楽しく体幹力を上げていきましょう🎵



あき先生

# 【NEWレッスンのお知らせ】

2025年9月から!!

毎週土曜日 11時20分～12時30分

生活の質を上げる！

コンディショニングピラティス



こちらレッスンでは日常生活の質を高めるために身体の調子を整え、姿勢や柔軟性、筋力を強化します。  
はじめに呼吸とストレッチで身体を温め、コアの安定やインナーマッスルの強化を行い、日常で必要な筋力を鍛えます。

日々感じる疲れや不調を改善し、動きやすく快適な身体づくりを目指しましょう。



原田知未先生