

2026年

3月

スケジュール

詳細はコチラから



# 【2026年3月 週間スケジュール】

月曜	<p>9時30分～10時40分(70分) -10歳若返る★ 血流アップピラティス</p> <p>★★★★★</p>  <p>AZU先生</p>	<p>— — —</p>
火曜	<p>9時20分～10時30分(70分)</p> <p>第①.③.⑤火曜→ 身体の基礎をつくる ピラティス</p> <p>★★★★★</p> <p>第②.④火曜→ 身体の軸をつくる 体幹アップピラティス</p> <p>★★★★★</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 美姿勢ピラティス</p> <p>★★★★★</p>  <p>原田知未先生</p>
水曜	<p>9時30分～10時40分(70分)</p> <p>大人女性のための！ 基本のピラティス</p> <p>★★★★★</p>  <p>網本優子先生</p>	<p>11時10分～12時20分(70分)</p> <p>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</p> <p>★★★★★</p>  <p>網本優子先生</p>
木曜	<p>第①.③.⑤木曜 9時50分～11時00分(70分)</p> <p>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</p> <p>★★★★★</p>  <p>東よしみ先生</p> <p>第②.④木曜 9時50分～11時00分(70分)</p> <p><b>NEW</b> 背中すっきり！胸の位置を上げる シルエット美人ヨガ</p> <p>★★★★★</p>  <p>なつこ先生</p>	<p>木曜日 14時00分～15時10分(70分)</p> <p>みるみる整う 全身リセットピラティス</p> <p>★★★★★</p>  <p>原田知未先生</p> <p>第①.③金曜 11時10分～12時20分(70分)</p> <p>内側からスッキリ軽やかに🍀 腸リセットヨガ</p> <p>★★★★★</p>  <p>いとうちえ先生</p>
金曜	<p>金曜日 9時30分～10時40分(70分)</p> <p>部位別！！ 身体のお悩み解消ピラティス</p> <p>★★★★★</p>  <p>原田知未先生</p>	<p>第②.④金曜 11時10分～12時20分(70分)</p> <p>代謝アップ！！ 綺麗になるヨガ</p> <p>★★★★★</p>  <p>東よしみ先生</p>
土曜	<p>— — —</p>	<p>11時10分～12時20分(70分)</p> <p>生活の質を上げる！ コンディショニングピラティス</p> <p>★★★★★</p>  <p>原田知未先生</p>

# NEW LESSON

背中スッキリ!胸の位置を上げる  
シルエット美人ヨガ



なつこ先生

・毎月第2.4木曜日  
10:50-11:00

詳細はコチラから



# 【NEWレッスンの詳細】

2026年3月から!!

毎月第2.4木曜日 10時50分～11時00分

## 背中スッキリ!胸の位置を上げる シルエット美人ヨガ



年齢が出やすいのはお顔よりも「後ろ姿」と「横顔」です。キュッと上がったバストと、スッキリした背筋を手に入れるための

ヨガレッスンです 🧘♀️

- ✓ブラ周りのハミ肉を撃退
- ✓バスト位置を高くキープ
- ✓巻き肩・猫背をリセット

大人女性のヨガは無理をしないのがコツ。  
体が硬い方でも、深呼吸しながら心地よく  
整えていきましょう 🌸



なつこ先生

# 2026年3月【代行レッスン】

## 2026年3月20日(金)祝日

### 11時10分～12時20分

春に向けて🌸

## 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。

原田知未先生

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。

# 【レッスンは休講のお知らせ】

2026年3月13日(金)

11時10分～12時20分

大変申し訳ありません。  
3月13日(金)11時10分～  
12時20分のレッスンは  
休講となります。