

2026年

7月

スケジュール

詳細はコチラから



【2026年7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>	
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>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①.③.⑤金曜 11時10分～12時20分(70分)</p> <p>NEW 疲労をリセット 自律神経を整えるゆるヨガ</p> <p>★★★★☆</p>  <p>AZU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>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>

2026年7月【代行レッスン】

2026年7月9日(木)

14時00分～15時10分

疲れた時はこれしましよ！

全身をほぐし緩める

ピラティス



凝り固まった筋肉や筋膜をほぐす事で
血行を促進させ、
カラダの疲れを取りスッキリさせて
いきます。

肩こり解消♪腰痛緩和♪疲労回復♪
良いことづくしです!!



AZU先生

2026年7月【代行レッスン】

2026年7月20日(月)祝日

8時50分～10時00分

骨盤調整ピラティス



骨盤は身体の軸となる重要な部分です。歪みが生じると、腰痛、肩こり、姿勢不良など様々なトラブルを引き起こします。

骨盤の前後左右の歪みを調整していきます。

座り方や立ち姿勢など無意識レベルでの歪みを調整し身体全体のバランスを整えていきましょう！



原田知未先生

【レッスン休講のお知らせ】

2026年7月31日(金)

9時30分～10時40分

大変申し訳ありません。

7月31日(金)9時30分～

10時40分のレッスンは

休講となります。

NEW LESSON

疲労をリセット
自律神経を整えるゆるヨガ



・毎月第1.3.金曜日
11:10-12:20

詳細はコチラから



【NEWレッスンの詳細】

2026年7月から!!

毎月第1.3.5金曜日 11時10分~12時20分

疲労をリセット

自律神経を整えるゆるヨガ



「疲れやすく体が慢性的に重ダルい」

「身体が硬く運動が苦手」

「ストレスが溜まりやすい」

そんなあなたにおすすめなクラスです。

深い呼吸とやさしいヨガの動きで心と身体の緊張をほぐし、やさしくケアしていきます。

日々の疲れやストレスを手放し心身をリセット

しながら深いリラックスへ導くクラスです。

疲れが抜けにくい方やストレスを感じやすい

方、一緒に体と心を緩めましょう🍀



AZU先生