

2026年

2月

スケジュール

詳細はコチラから



2026年2月 【週間スケジュール】

月曜	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 ★★★★☆ AZU先生	— — —
火曜	9時20分～10時30分(70分) 第①.③.⑤火曜→ 身体の基礎をつくる ピラティス ★★★★☆ 第②.④火曜→ 身体の軸をつくる 体幹アップピラティス ★★★★☆ 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	NEW 11時10分～12時20分(70分) 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 ★★★★☆ 網本優子先生
木曜	第①.③.⑤木曜 9時50分～11時00分(70分) 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 ★★★★☆ 東よしみ先生 第②.④木曜 9時50分～11時00分(70分) 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	木曜日 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	金曜日 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	第①.③金曜 11時10分～12時20分(70分) 内側からスッキリ軽やかに🍀 腸リセットヨガ ★★★★☆ いとうちえ先生
土曜	— — —	11時10分～12時20分(70分) 生活の質を上げる！ コンディショニングピラティス ★★★★☆ 原田知未先生

2026年2月【代行レッスン】

2026年2月7日(土)

11時10分～12時20分

ウエストシェイプ

ピラティス



✓下腹ぽっこのりの改善

✓お腹のくびれをつくりたい

✓1cmでも2cmでもお腹周りを細くしたい!!

そんなあなたにオススメのレッスンです🎵

インナーマッスルを中心に身体の深層部を

刺激し引き締まったウエストラインを

つくり出します。

ピラティスで美しいウエストラインを

目指しましょう!



AZU先生

2026年2月【代行レッスン】

2026年2月19日(木)

14時00分～15時10分

全身スツキリ!!

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
全身スツキリしましょう♪



あき先生

NEW LESSON

美BODYを目指すため!! 症状別
お身体のお悩み改善ピラティス



網本優子先生

・ 毎週水曜日

11:10-12:20

詳細はコチラから



【NEWレッスンの詳細】

2026年2月から!!

毎週水曜日 11時10分～12時20分

美BODYを目指すため!! 症状別
お身体のお悩み改善ピラティス



しなやかで軽く女性らしい美BODYを目指すために、毎週症状別に身体のお悩みを改善するためのピラティスレッスンを
行なっていきます🎵



網本優子先生

- 第①週→首.肩こり.猫背改善ピラティス
- 第②週→反り腰.ぽっこりお腹改善ピラティス
- 第③週→骨盤.股関節のねじれ改善ピラティス
- 第④週→美BODYピラティス
- 第⑤週→冷え.むくみ解消ピラティス

【美BODYを目指すための！症状別 身体のお悩み改善ピラティス】

毎月第①水曜日11時10分～12時20分

首こり.肩こり.猫背 改善ピラティス



マッサージをしてもなかなか改善しない首、肩まわりの頑固な凝りや重だるさをほぐして動かし軽くしていきます。特に凝り固まった肩甲骨をほぐし胸周りをひらいていくことで、

- ✓慢性的なこりからの解放
- ✓美しいデコルテラインと首筋
- ✓シャキッと伸びた背筋

の変化を実感していただきます。



網本優子先生

【美BODYを目指すための！症状別 身体のお悩み改善ピラティス】

毎月第②水曜日11時10分～12時20分

反り腰.ぽっこりお腹 改善ピラティス



反り腰とぽっこりお腹の根本原因である『骨盤の歪み』と『インナーマッスルの弱体化』にフォーカスしたレッスンです。

脊柱の柔軟性向上と骨盤の歪みを直しコアと腹筋群を安定、強化することで

- ✓お腹周りがスッキリする
- ✓腰痛の根本改善
- ✓前ももの張り解消

します！日常生活を楽に過ごせるよう改善していきましょう。



網本優子先生

【美BODYを目指すための！症状別 身体のお悩み改善ピラティス】

毎月第③水曜日11時10分～12時20分

骨盤・股関節のねじれ 改善ピラティス



網本優子先生

骨盤の歪みねじれ、股関節まわりの筋肉のこわばりが広範な運動範囲をさまたげてしまいます。お尻周りの筋肉をゆるめることで柔軟で滑らかな動作が可能になります。お身体の伸び、つながりを目指して整えていきましょう。

【美BODYを目指すための！症状別 身体のお悩み改善ピラティス】

毎月第④水曜日11時10分～12時20分

軽くしなやかな身体に!!

美BODYピラティス



網本優子先生

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。

【美BODYを目指すための！症状別 身体のお悩み改善ピラティス】

毎月第⑤水曜日11時10分～12時20分

冷え.むくみ解消ピラティス



『夕方になると足が重い』『お風呂に入ってもすぐに手足が冷える』体質だからと諦めていませんか？

股関節や足首の可動域を広げ筋肉による『ポンプ機能』を鍛え、インナーマッスルを動かし全身の骨格を整えることで、滞っていたリンパや血液の流れを劇的にスムーズにします

老廃物をデトックスして自ら巡る体質になりましょう！



網本優子先生