

2026年

11月

スケジュール

詳細はコチラから



2026年11月 スケジュール

月曜	9時15分～10時25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15分～10時25分(70分) 第①.③.⑤火曜→ 身体の基本をつくる 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	10時55分～12時05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15分～10時25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	10時55分～12時05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→ 代謝アップ ✨ 綺麗になるヨガ ★★★★☆ 東よしみ先生 第②.④木曜 9時50分～11時00分(70分) 背中すっきり！胸の位置を上げる シルエット美人ヨガ ★★★★☆ 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15分～10時25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①.③.⑤金曜 10時55分～12時05分(70分) 疲労をリセット 自律神経を整えるゆるヨガ ★★★★☆ AZU先生 第②.④金曜 10時55分～12時05分(70分) 動いて緩める からだ巡りヨガ ★★★★☆ MAMIKO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11月【代行レッスン】

2026年11月7日(土)

11時10分～12時20分

動いて緩めるからだ巡りヨガ



MAMIKO先生

日々の忙しさや緊張で、身体がガチガチに強ばっていませんか？このクラスでは、ただ形を作るポーズではなく、「動きながら身体を緩めていく」ことにフォーカスします。

流れるように動き続けることで、滞っていた血液やリンパの「巡り」がじわじわと良くなり、内側からポカポカと温まっていくのを感じられるはずです。

最後は、動ききった後の深い静けさの中で、心身を究極のリラクゼーションへと導きます。

2026年11月【祝日レッスン】

2026年11月3日(火)

9時00分～10時10分

呼吸から身体を整える インナーケアピラティス



このレッスンでは呼吸を軸にエクササイズを行なっていきます。

まずは胸いっぱい深い息を送り込み、日頃のストレスや緊張で凝り固まった筋肉・関節を優しくほどいていきます。

正しい呼吸が身につくと、天然のコルセットである「インナーマッスル」や「骨盤底筋」が自然と目覚め、ぽっこりお腹や猫背の改善、そして冷えない体づくりへと繋がっていきます。



原田知未先生

2026年11月【祝日レッスン】

2026年11月23日(月)

9時00分～10時10分

秋の元気チャージ♪

からだメンテナンスピラティス



AZU先生

身体の不調が出やすいこのシーズン…

足元から身体を整えて、
立つ、歩く、動くをもっと楽に。

無理なく身体を動かして元気で軽やかな
毎日を目指しましょう♪