

# 2025年4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)
4月6日	<p>モーニングフロー ピラティス</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>原田知未先生</p> 	<p>巻き肩・猫背改善 ピラティス</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>原田知未先生</p> 
4月13日	<p>女性ホルモン調整ヨガ</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>東よしみ先生</p> 	<p>お腹周り 引き締めヨガ</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>東よしみ先生</p> 
4月20日	<p>ほぐし緩め整える ピラティス</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>あき先生</p> 	<p>全身を引き締める シェイプアップピラティス</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>ゆうこ先生</p> 
4月27日	<p>はじめての 骨盤底筋ピラティス</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>原田知未先生</p> 	<p>ボディメイクピラティス</p> <p>★★★★☆📌</p> <p>原田知未先生</p> 

# ～4月6日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

## モーニングフローピラティス

★★★★☆ 



原田知未先生

縮こまった身体を気持ちよく伸ばします。  
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♪

10時30分～11時30分(60分)

## 巻き肩・猫背改善ピラティス

★★★★☆ 

巻き肩や猫背からくる肩こり・首こり・頭痛、手首の痛み、  
また丸い背中のでかいで実年齢より老けてみえる…。

そんなお悩みを解消します!!

ピラティスエクササイズで軽い肩と美姿勢を目指しましょう!



原田知未先生

# ～4月13日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

## ストレッチヨガ



骨盤底筋群を鍛えることで産後の歪みや、更年期障害や婦人科系のトラブルを予防を目指します。

年代問わず女性にオススメのレッスンになります!!



東よしみ先生

10時30分～11時30分(60分)

## お腹周り引き締めヨガ



お腹周辺の筋肉を鍛えてくびれのあるスッキリとしたお腹を目指します。同時に体幹も鍛えしなやかでゆがみのない身体を叶えましょう!!

ぽっこりお腹や腰痛にお悩みの方にオススメです。



東よしみ先生

# ～4月20日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



あき先生

## ほぐし緩めて整える 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です!!

10時30分～11時30分(60分)

## 全身を引き締める シェイプアップピラティス



年齢や運動経験に関係なく誰でもご参加いただけます。  
ボディラインを整え、体幹を強化し、身体の歪みも改善  
される魅力あるエクササイズです。  
なりたいBODYを目指しましょう。



ゆうこ先生

# ～4月27日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)



原田知未先生

はじめての

## 骨盤底筋ピラティス

★★★★☆



骨盤底筋は内臓を支える、尿もれ予防、産後の不調改善、姿勢やバランスの維持、運動の能力の向上など身体の様々な機能においてとても重要な役割を果たします。この大事な骨盤底筋を初めての方でもできるエクササイズで丁寧にトレーニングします!!

10時30分～11時30分(60分)

## ボディメイクピラティス

★★★★☆



今から夏に向けて身体引き締めていきませんか？  
身体の軸を意識しながら全身を引き締め、  
女性らしいしなやかな身体づくりをしましょう🎵



原田知未先生