

2025年12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)
12月7日	からだを温めるヨガ ★★★★☆📖 東よしみ先生 	全身シェイプアップヨガ ★★★★☆📖 東よしみ先生 
12月14日	お疲れ様な体リセット! 背中ほぐしヨガ ★★★★☆📖 AZU先生 	腰肉撃退!! 全身スッキリヨガ ★★★★☆📖 AZU先生 
12月21日	冷え症にさよならピラティス ★★★★☆📖 あき先生 	肩こり解消ピラティス ★★★★☆📖 あき先生 
12月28日	脂肪を燃やす🔥 褐色脂肪細胞を刺激ピラティス ★★★★☆📖 網本優子先生 	内ももスッキリ! 内転筋を引き締める美脚ピラティス ★★★★☆📖 網本優子先生 

～12月7日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

からだを温めるヨガ



特に朝固まりがちな背骨や股関節周りを中心に動かし、
自律神経が活性化し、血液の流れを促がし
体を内側からポカポカ温めます。

基礎体温アップを目指しましょう。



東よしみ先生

10時30分～11時30分(60分)

全身シェイプアップヨガ



全身を使って動かす太陽礼拝の動きを中心に、足、お腹、
お尻、背中を引き締めスラリと引き締まったボディを
目指します。

疲れやこりが気になる方にもおすすめです★



東よしみ先生

～12月14日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

お疲れ様な体リセット!

背中ほぐしヨガ



頑張りすぎてしまう12月。デスクワークや日々の家事、スマホ利用等でこわばりがちな背中。

背中に疲労が溜まると、血流が滞り、全身が重だるく感じてしまったり腰への違和感へとつながってしまいます。

背骨を上から下まで気持ち良く動かし疲れやだるさをリセットしていきましょう★



AZU先生

10時30分～11時30分(60分)

腰肉撃退!!

全身スッキリヨガ



なかなか取れない腰肉。

年齢と共につきやすくなる腰肉。

まずは癒着を取り筋肉が働きやすい状態作り。

そして最大限に縮めて、最大限に伸ばす!!

硬くなってしまった腰回りの筋肉を正しく動かせるようにして、今年の腰肉は今年のうちに撃退していきましょう笑



AZU先生

～12月21日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

冷え症にさよならピラティス



寒さや血行不良に悩む方のために、血行促進と体温アップを図るピラティスレッスンです。筋肉を適度に刺激し身体の芯から温まることで冷え性の改善、身体のだるさを解消します。

むくみや冷え性にさよならしましょう!!



あき先生

10時30分～11時30分(60分)

肩こり解消ピラティス



長時間のデスクワークや家事、スマホの使用で疲れた肩や首のこりを和らげ、血行促進と筋肉のバランスを整えることを目的としたピラティスレッスンです。正しい姿勢と動きで、肩こりの解消と肩周りの柔軟性アップを目指します、肩甲骨や筋肉バランスの改善と姿勢を矯正することで、血流アップ!! 肩周りの凝りをほぐしスッキリしましょう!



あき先生

～12月28日(日)のレッスン～

9時00分～10時30分(60分)



網本優子先生

脂肪を燃やす🔥 褐色脂肪細胞を刺激ピラティス



体内の脂肪燃焼を促進するために、首や肩甲骨周りにある脂肪を燃やしてくれる褐色脂肪細胞を活性化させる動きを中心に行います。基礎代謝を上げて効率的に脂肪を燃焼しやすい身体をつくりをしましょう🎵

10時30分～11時30分(60分)

内ももスッキリ！ 内転筋を引き締める美脚ピラティス



お尻よりも太ももが張っている…

お尻と太ももの境目が曖昧…

外ももが張り出している…

こんなお悩みを解消しませんか？

普段無意識に使いすぎている太ももの前側や横側を緩めて、

太ももの内側『内転筋』と裏側の

『ハムストリング』を強化し美脚を目指しましょう!!



網本優子先生

2025年12月【代行レッスン】

2025年12月11日(木)

9時50分～11時00分

肩こり、首こり 解消ピラティス



網本優子先生

重くだるくなりやすい肩周りや首周りをほぐして
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
ひらくことで呼吸が深くなり、ストレスの軽減や
睡眠の質もよくなります。

肩こり首こりでお疲れの方、是非ご参加ください♪

2025年～2026年
年末年始
スケジュール

詳細はコチラから



2025年～2026年 【年末年始スケジュール】

12月29日 月曜日	9時00分～10時10分(70分) 体幹とバランスを整えて！ 年末の体調リセットピラティス ★★★★★  原田知未先生 	休講
12月30日 火曜日	9時00分～10時10分(70分) 心と身体の大掃除🧹 リフレッシュピラティス ★★★★★  原田知未先生 	10時40分～11時50分(70分) 2025年を締めくくる!! 全身ピラティス ★★★★★  原田知未先生 
12月31日 水曜日	休講	休講
1月1日 木曜日	休講	休講
1月2日 金曜日	8時30分～9時40分(70分) 明けましておめでとうございます🎉 新年の心と身体を癒す モーニングフローピラティス ★★★★★  原田知未先生 	休講
1月3日 土曜日	9時00分～10時10分(70分) 新しい自分に向けて!! 背骨から全身を整える ピラティス ★★★★★  原田知未先生 	休講
1月4日 日曜日	9時00分～10時10分(70分) 輝く1年のために✨ 引き締め&柔軟性アップ ピラティス ★★★★★  原田知未先生 	休講

～12月29日(月)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)



原田知未先生

体幹とバランスを整えて！ 年末の体調リセットピラティス



寒い季節に身体に溜まりやすい不要な脂肪やむくみを解消を目指します。体幹の筋力アップ、バランス感覚を向上させ効率的に基礎代謝の向上、姿勢の改善を行い脂肪燃焼を促進しましょう。
忘年会や行事などで不規則になりがちな身体をリセットして年末年始を迎えましょう🎵

休講

～12月30日(火)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)



原田知未先生

心と身体の大掃除🖌️ リフレッシュピラティス

★★★★☆



深い呼吸と丁寧な動きで身体を動かし整えます。
血流の巡りを全身に促し、身体のだるさや重さを
解放していきます。

年末に溜まった疲労、緊張、ストレスをリセットして
スッキリとした心と身体で新年を迎えましょう！

10時40分～11時50分(70分)

2025年を締めくくる!! 全身フローピラティス

★★★★☆



2025年最後のレッスン✨

ピラティスの基本のエクササイズで流れるように全身を動かして
いきます。正しい動きに捉われすぎず、今に集中して
身体が伸びる感覚や、効いている感覚を感じながら
自分の身体と心に向き合う70分をお届けします。
ピラティスと一緒に2025年を締めくくりましょう🎵



原田知未先生

～1月2日(金)のレッスン～

8時30分～9時40分(70分)

明けましておめでとうございます 🏡

新年の心と身体を癒す

モーニングフローピラティス



新しい1年の始まりを、心と身体のリフレッシュからスタート
しませんか？

縮こまった筋肉や背骨をじわじわとやさしい動きで
気持ちよく伸ばしていきます。

丁寧な呼吸と流れるような動きで身体の深層部に
刺激を入れて軸のある身体に導きます。

素敵な1年の始まりを迎えましょう！



原田知未先生

休講

～1月3日(土)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)



原田知未先生

新しい自分に向けて!! 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。
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。

休講

～1月4日(日)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)



原田知未先生

輝く1年のために✨ 引き締め&柔軟性アップピラティス



新しい1年を自信と輝きに満ちたものにするために、
全身を引き締めながら柔軟性を向上させるレッスンです。
筋力をアップさせながら、しなやかな身体づくりを行い
ボディラインを整えます🎵

疲れにくく動きやすい身体を手に入れましょう！

休講