

2025年3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)

3月2日

フォームローラーde
身体ほぐしピラティス
★★★★☆



原田知未先生

筋力アップ
ボールピラティス
★★★★☆



原田知未先生

3月9日

モーニングフロー
ピラティス
★★★★☆



原田知未先生

腸活ピラティス
★★★★☆



ゆうこ先生

3月16日

リラックスフローヨガ
★★★★☆



まなみ先生

休講

3月23日

ほぐし緩め整える
ピラティス
★★★★☆



あき先生

骨盤調整ピラティス
★★★★☆



原田知未先生

3月30日

ストレッチヨガ
★★★★☆



東よしみ先生

女性ホルモン調整ヨガ
★★★★☆



東よしみ先生

～3月2日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

フォームローラーde 身体ほぐしピラティス



フォームローラーを使用し全身をゆっくりほぐしていきます。
凝り固まった筋肉をほぐした後は、基本のピラティスエクササイズで緩めた筋肉を鍛えていきます。
身体が硬く重だるい方、むくみが気になる方、筋肉の張り感が気になる方にオススメです。



原田知未先生

10時30分～11時30分(60分)

筋力アップ ボールピラティス



ピラティスボールというアイテム使用し、エクササイズの補助や負荷に変えてピラティスを行います。
全体の筋肉をバランスよく鍛え、女性らしいしなやかで強い身体を目指します。
筋力をつけ、代謝を上げ、脂肪を燃焼していきましょう!!



原田知未先生

～3月9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)

腸活ピラティス ★★★★★

第二の脳といわれる腸!!
腸にまつわる筋肉をほぐして鍛えて腸を活性化します。
身体の深層部の筋肉を鍛え内臓の位置を安定させ
お腹周りを引き締めましょう。



ゆうこ先生

～3月16日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

リラックスフローヨガ



まなみ先生

日常の力みが残り凝り固まってしまう、肩、腰、胸をゆるめてほぐしていくヨガ。呼吸の流れに合わせてながら、ヨガのポーズを進めていきます。

体の中に新鮮な空気を取り入れ、体の力みをどんどん取り除いていきます。初心者さん大歓迎📖

10時30分～11時30分(60分)

休講

～3月23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)

骨盤調整ピラティス



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ます。



原田知未先生

～3月30日(日)のレッスン～

9時00分～10時00分(60分)

ストレッチヨガ



身体の凝りやむくみをほぐし、本来持っている身体の柔軟性を引き出していきます。
心地よい呼吸とともに身体をどんどん解放し、しなやかで軽い身体に導きます。

平日に溜まった心と身体の疲労を解消しましょう🎵



東よしみ先生

10時30分～11時30分(60分)

女性ホルモン調整ヨガ



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