

2026年

6月

スケジュール

詳細はコチラから



# 【2026年6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	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) 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 第①.②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
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③.④金曜 11時10分～12時20分(70分) 代謝アップ！！ 綺麗になるヨガ ★★★★☆ 東よしみ先生
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6月【代行レッスン】

## 2026年6月18日(木)

### 14時00分～15時10分

疲れた時はこれしましよ！

全身をほぐし緩める

ピラティス



凝り固まった筋肉や筋膜をほぐす事で  
血行を促進させ、  
カラダの疲れを取りスッキリさせて  
いきます。

肩こり解消♪腰痛緩和♪疲労回復♪  
良いことづくしです!!



AZU先生