

2026年

10月

スケジュール

詳細はコチラから



# 2026年10月 スケジュール

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜 | 9時15分～10時25分(70分)<br>-10歳若返る ✨<br>血流アップピラティス<br>★★★★☆ <br>AZU先生                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 火曜 | 9時15分～10時25分(70分)<br>第①.③.⑤火曜→ 身体の基礎をつくる<br>ピラティス<br>★★★★☆ <br>第②.④火曜→ 身体の軸をつくる<br>体幹アップピラティス<br>★★★★☆ <br>あき先生                                                                                                                                                            | 10時55分～12時05分(70分)<br>歪みが整う<br>美姿勢ピラティス<br>★★★★☆<br>原田知未先生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 水曜 | 9時15分～10時25分(70分)<br>大人女性のための！<br>基本のピラティス<br>★★★★☆ <br>網本優子先生                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10時55分～12時05分(70分)<br>美BODYを目指すために！症状別<br>身体のお悩み改善ピラティス<br>★★★★☆ <br>網本優子先生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 木曜 | 第①.③.⑤木曜 9時50分～11時00分(70分)<br>第①→ 上半身スッキリヨガ<br>第③→ 下半身スッキリヨガ<br>第⑤→ 全身スッキリヨガ<br>★★★★☆ <br>東よしみ先生 <br>第②.④木曜 9時50分～11時00分(70分)<br>背中すっきり！胸の位置を上げる<br>シルエット美人ヨガ<br>★★★★☆ <br>なつこ先生  | 木曜日 14時00分～15時10分(70分)<br>みるみる整う<br>全身リセットピラティス<br>★★★★☆ <br>原田知未先生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 金曜 | 金曜日 9時15分～10時25分(70分)<br>部位別！！<br>身体のお悩み解消ピラティス<br>★★★★☆<br>原田知未先生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第①.③.⑤金曜 10時55分～12時05分(70分)<br>疲労をリセット<br>自律神経を整えるゆるヨガ<br>★★★★☆ <br>AZU先生 <br>第②.④金曜 10時55分～12時05分(70分)<br> 動いて緩める<br>からだ巡りヨガ<br>★★★★☆ <br>MAMIKO先生  |
| 土曜 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11時10分～12時20分(70分)<br>生活の質を上げる！<br>コンディショニングピラティス<br>★★★★☆ <br>原田知未先生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# 2026年10月【代行レッスン】

## 2026年10月13日(火)

### 10時55分～12時05分

#### 重い腰とお腹をリセット ✨ インナーマッスル強化ピラティス



このクラスでは、年齢とともに凝り固まりがちな骨盤まわりを緩め、天然のコルセットであるお腹の深層筋肉をじんわりと呼び覚めます。背筋と腹筋もバランスよく活性化して安定した体幹を作ります。

運動が苦手な方や、体が硬い方こそ変化を実感していただける、  
大人のためのリセットレッスンです。



あき先生

# 2026年10月【代行レッスン】

## 2026年10月15日(木)

### 9時50分～11時00分

## デトックスフローヨガ



AZU先生

デトックスフローヨガ！！  
心地良い呼吸とポーズを繋げて  
動いていきます！！  
血流アップを促し、代謝もアップさせ、  
今に集中して頭も身体も  
スッキリさせていきましょう♪

# 2026年10月【代行レッスン】

## 2026年10月22日(木)

### 9時50分～11時00分

## 下半身スツキリヨガ



こちらのレッスンでは、脚やお尻、腰回りの緊張やむくみを解消し骨盤の歪みを整え、すっきりと軽い下半身に導きます。

そしてお尻や内ももなど日常生活では中々意識しづらい筋肉を中心に鍛え引き締まったキレイなシルエットを目指します。



東先生

# NEW LESSON

## 動いて緩める からだ巡りヨガ



MAMIKO先生

・ 毎月第2,4金曜日  
10:55-12:05

詳細はコチラから



# 【NEWレッスンの詳細】

2026年10月から!!

毎月第2.4金曜日 10時55分～12時05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。