

2026年

8月

スケジュール

詳細はコチラから



【2026年8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 8月27日(木) 9時50分～11時00分(70分) 【夏休み特別企画🌻】親子で笑顔に！ ふれあい&体幹アップヨガ ★★★★☆☆ 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
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①.③.⑤金曜 11時10分～12時20分(70分) 疲労をリセット 自律神経を整えるゆるヨガ ★★★★☆☆ AZU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

【夏休み特別企画】

親子で笑顔に！ ふれあい&体幹アップヨガ

2026

8/27(木) 9:50-11:00

～担当インストラクター～



なつこ先生

遊びながら体幹アップ

親子の絆がグッと深まる

夏の運動不足&ストレス解消

・定員&対象年齢…
8組（ご兄弟でのご参加OK）
3歳～10歳までの親子

・参加費…
会員様→2500円
非会員様→3500円

2026年8月【代行レッスン】

2026年8月8日(土)

11時10分～12時20分

ぽっこりお腹撃退！

腸内デトックス・ピラティス



夏の冷えや夏バテによる「便秘・お腹の張り」を解消し、すっきり引き締まったウエストを目指すクラスです。

ピラティスの呼吸と体幹エクササイズで、冷えて動きが鈍った腸を優しくマッサージ。内臓を正しい位置へ戻すことで、気になる下っ腹を根本から引き締めます。

身体の内側からデトックスして、薄着の季節を軽やかに楽しみましょう！



網本優子先生

2026年

お盆

スケジュール

詳細はコチラから



【2026年8月お盆スケジュール】

8月10日 月曜日	9時00分～10時10分(70分) -10歳若返る ✨ 血流アップピラティス ★★★★☆📖 AZU先生	休講
8月11日 火曜日	8時50分～10時00分(70分) 夏のお疲れリセット！ 姿勢美人ピラティス ★★★★☆📖 AZU先生	休講
8月12日 水曜日	8時50分～10時00分(70分) 夏のむくみ・重だるさ解消！ デトックスピラティス ★★★★☆📖 原田知未先生	休講
8月13日 木曜日	休講	休講
8月14日 金曜日	8時50分～10時00分(70分) お盆朝活！1日を心地よく始める モーニング・フローピラティス ★★★★☆📖 原田知未先生	休講
8月15日 土曜日	11時10分～12時20分(70分) お盆休みに差をつける！ 美尻＆桃尻メイクピラティス ★★★★☆📖 原田知未先生	休講

～8月10日(月)のレッスン～

9時00分～10時10分(70分)



AZU先生

～10歳若返る✨ 血流アップピラティス ★★★★★

何だか体が重い、肌がくすんでる
ってことはありませんか？
深い呼吸や背骨を丁寧に動かすことで全身の細胞を活性化させ自律神経が整います。そして体幹を鍛える事で内臓機能が活発になり
血流が促進されます！
血流アップさせ、美肌GET♪代謝もアップ♪
～10歳の自分を一緒に目指しましょう

～8月11日(火)のレッスン～

8時50分～10時00分(70分)

夏のお疲れリセット！ 姿勢美人ピラティス

★★★★★ 

なまりやすい体をリフレッシュしませんか？
呼吸を大切にしながら、骨盤・姿勢を整え、お腹・お尻・背中をバランスよく使って、姿勢改善と動きやすい体づくりを目指していきます♪



AZU先生

～8月12日(水)のレッスン～

8時50分～10時00分(70分)

夏のむくみ・重だるさ解消！

デトックスピラティス



お盆の暑さによるクーラー冷えや、冷たいものの摂りすぎで溜まった水分を排出するレッスンです。

マットの上で寝た姿勢のまま、脚を大きく動かすエクササイズを中心に構成し、股関節のリンパをしっかりと刺激し、効率よく代謝を上げていきます。脚のむくみが気になる方、冷え性の方、すっきり汗をかきたい方にオススメです🎵



原田知未先生

～8月13日(木)のレッスン～

休講

～8月14日(金)のレッスン～

8時50分～10時00分(70分)

お盆朝活！1日を心地よく始める モーニング・フローピラティス



お盆休みの朝の時間を有効活用し、1日をエネルギッシュに過ごすためのレッスンで、呼吸と動きを滑らかに繋げる「フロー（連動）」のスタイルで動いていきます。朝の爽やかな空気を感じながら、交感神経を優位にし、頭と体をシャキッと目覚めさせます。お盆休みを充実させたい方、朝型の生活リズムを崩したくない方にもお勧めです♪



原田知未先生

～8月15日(土)のレッスン～

11時10分～12時20分(70分)

お盆休みに差をつける！ 美尻＆桃尻メイクピラティス



見た目はもちろん、自分の足で一生を歩くためにも大事な
お尻の筋肉🍑お尻を鍛えることで

- ・ 骨盤が安定して姿勢が良くなる、
- ・ 膝や腰への負担が軽減され怪我をしづらくなる、
- ・ 階段の上り下りや日常生活の動作が楽になる

などメリットがたくさんあります。
一緒にお尻を引き上げましょう♪



原田知未先生