

## ■ゴールデンウィークの営業日について

- ・4/29(水)、5/3(日) 通常営業
- ・5/4(月) 定休日
- ・5/5(火)、5/6(水) お休みをいただきます
- ・5/7(木)以降は通常営業です

おしらせ



## ■NEWレッスン

・火曜日 18:30~19:20 **Chiyo ほぐして整えるピラティス**  
従来の17:00~ローラーピラティスのクラスが終了になり、時間とインストラクターが変わりました。お仕事帰りにも受けていただけるリラックスできるレッスンです。一日の疲れをリセットしましょう！

## ■今月の代行レッスン

・4/5(日) 10:00 ゆっくりヨーガ→→Chiyoのお目覚めヨガ



	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
10:00	10:00~10:50 梅山 晃子 機能改善ヨガ	10:00~10:50 たけさん ゆるすごトレーニング	10:00~10:50 Miyuki ローラーピラティス	10:00~10:50 Ami O/L ピラティス	10:00~10:50 Ami ピラティス	8:45~9:35 週替りレッスン ピラティス	4/12,26 itoyo やさしいピラティス
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 O/L ピラティスヨガ	11:15~12:05 池元真弓 心を穏やかにする瞑想ヨガ	11:15~12:05 Miyuki ゆるすごトレーニング	11:15~12:05 たけさん ローラーピラティス	11:15~12:05 Ami O/L ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨーガ	4/5,19 icchy ローラーピラティス
	原則連続予約はできません 当日空いていたら連続でお入りいただけます		原則連続予約はできません 当日空いていたら連続でお入りいただけます		15:15~16:05 Yoshi ゆるすごトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各クラス 10名 定員</li> <li>●事前予約制</li> <li>●1回受講 (体験含む) <b>1,980</b> 円 (オンライン 1,490円)</li> <li>●受け放題 月々 <b>8,800</b> 円 (オンライン受け放題 2,980円)</li> </ul>	
17:00			17:00~17:50 itoyo ローラーピラティス		17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス		
18:00 ~ 19:00	18:30~19:20 Chiyo ほぐして整えるピラティス	19:00~19:50 yasuko アロマナイトピラティス					

おおよその運動強度とクラス内容説明(大まかな区分けですので、同じレッスンでも日によって強度は変わります)

運動強度	レッスン名	インストラクター	実施日・時間	概要
ゆっくりと柔らかい動きで呼吸を意識する 初心者・中級者向け	機能改善ヨガ	梅山 晃子	火曜 10:00	身体のゆがみや自律神経のバランスを整えます。セルフコンディショニングで心身の健康をめざしましょう。
	ピラティスヨガ	梅山 晃子 O/L	火曜 11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。
	心を穏やかにする瞑想ヨガ	池元 真弓	水曜 11:15	運動量は少ないのでリラックス効果が高く、副交感神経を優位にします。感情に振り回されてお疲れの方や、運動不足の方、高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	ゆっくりヨーガ	上田 明子 O/L	日曜 10:00	誰でも今すぐ簡単にできるヨガです。落ち着いてゆっくりと行います。休日の始まりにぴったりなクラスです。
体幹の機能向上をじっくりと学びつつ実践する	ゆるすごトレーニング (50代~70代の方中心)	たけさん Miyuki Yoshi	水曜 10:00 木曜 11:15 土曜 15:15	硬くなったカラダの筋膜をほぐし、ストレッチで関節可動域を広げます。安全で簡単にできる筋トレで運動意欲もアップ！
	ほぐして整えるピラティス <b>NEW</b>	Chiyo	火曜 18:30	ローラーなどを使ってセルフマッサージを行い、ピラティスで体の機能を整えていきます。仕事帰りにも受けやすいリラックスしたレッスンです
	ローラーピラティス	Miyuki	土曜 17:00 木曜 10:00	固まった関節や筋肉をゆっくりと動かしながらインナーマッスルを鍛えましょう。続けると体の変化がわかります！
	アロマナイトピラティス	Yasuko	水曜 19:00	穏やかな眠りにつけるようにいねいに動き、カラダとメンタルを整えます。毎回変わるアロマブレンドもお楽しみください。
	ローラーピラティス	itoyo	木曜 17:00	柔軟性向上とインナーマッスルの強化が目的です。初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心です
	美姿勢ピラティス	Ami O/L	金曜 10:00	筋肉や骨格を1つ1つ感じながら、ゆっくりと体幹トレーニングを行います。
	週替りピラティスレッスン	icchy	日曜 8:45	理学療法士の知識を生かしたローラーピラティスクラス。基本エクササイズ中心で初心者にも優しいクラスです。
カラダの変化を目的とする運動志向者向け	ピラティス	Ami O/L	土曜 10:00	硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を広げます。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えましょう。
			土曜 11:15	

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です