

# 2024年4月

各レッスンの定員は10名です。

4周年記念セミナー(無料)募集中!  
 トレーニングのやる気が10倍になる話  
 4/13(土) 15:00~16:30

4月の代行  
 レッスン

4月23日(火) 17:00 Miyukiの ローラーピラティス  
 >梅山晃子の ローラーピラティス  
 4月27日(土) 17:00 Miyukiの ゆったりピラティス  
 >Amiのピラティス

	(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 ピラティス オンライン中継	10:00~10:50 Ami ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 ゆっくりヨガ オンライン中継	休業
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 ピラティスヨガ オンライン中継	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 Ami ピラティス オンライン中継		
17:00	17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス	4/23(火)のみ代行 梅山晃子の ローラーピラティス となります		4月27日(土)のみ代行 Amiのピラティス となります。	17:00~17:50 Miyuki ゆったりピラティス		
19:00		19:00~19:50 Yasuko アロマナイトピラティス					

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。

4/13(土)のみ  
 4周年記念セミナー  
 参加費無料

● 1回受講  
 (体験含む) **1,980**円  
 (オンライン 1,490円)  
 ● 受け放題  
 月々**8,800**円  
 (オンライン受け放題  
 2,980円)  
 各クラス **10名** 定員  
 事前予約制

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	身体の歪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(自分の身体を自分で整えること)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	火曜、11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。オンライン中継を同時に行います。
	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 ヨガ	上田 明子	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。オンライン中継を同時に行います。
	ゆるすご トレーニング (50代~70代の方中心)	たけさん	水曜 10:00	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拡大。痛みや疲れが軽減され運動意欲が湧きます。安全で簡単に出来る筋トレもやります。
体幹の機能向上を じっくりと 学びつつ実践する	ローラー ピラティス	Miyuki	火曜 17:00	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しっかり鍛えていきます。毎週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、リラックスしながら丁寧に動き、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	Miyuki	木曜 10:00	ローラーやボールなどを使った体幹トレーニング。バランスを整え、関節痛を予防し、重力に負けない姿勢作りを目指します。
	美姿勢 ピラティス	Ami	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。オンライン中継を同時に行います。
	ゆったり ピラティス	Miyuki	土曜 17:00	初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心のクラスです。土曜日の夕暮れ、ピラティスの原理原則を学びながら自分の体と向かい合ってみませんか?
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	土曜、10:00 11:15	硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えます。11:15はオンライン中継を同時に行います。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です