

2024年10月

●ビル工事の影響で10/1(火)は振替レッスン→3(木)、11(金)
●その他代行レッスン→3(木)、17(木)、19(土)

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 | 日 6 |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|--|
| | ビル工事により振替 11(金)17:00 | 10:00~10:50 たけさん ゆるすごトレーニング | 10:00~10:50 代行 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 | 10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨガ |
| | ビル工事により振替 3(木)14:00 | 11:15~12:05 池元真弓 心を穏やかにするヨガ | 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 | 土曜10:00と11:15 は連続予約できません。 当日空いていたらお入り いただけます。 |
| ●各クラス 定員10名 | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | 19:00~19:50 Yasuko アロマピラティス | 14:00~14:50 振替 梅山 晃子 O/L ピラティスヨガ | | 17:00~17:50 Miyuki ゆったりピラティス | |
| ●1回受講 (体験含む) 1,980 円(オンライン 1,490円) | | | 17:00~17:50 代行 Tomoko ローラーピラティス | | | |
| ●受け放題 月々8,800 円(オンライン受け放題 2,980円) | | | | | | |



赤字のクラスが変更だよ!

| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | 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 Yasuko 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 | 10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨガ |
| 火曜10:00と11:15は 連続予約できません。当 日空いていたらお入り いただけます。 | 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 | |
| | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | 19:00~19:50 Yasuko アロマピラティス | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | 17:00~17:50 振替 梅山 晃子 機能改善ヨガ | 17:00~17:50 Miyuki ゆったりピラティス | |

| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------------|
| | 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 代行 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 代行 池元真弓 カラダとココロを元気にするヨガ | 10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨガ |
| | 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 代行 池元真弓 O/L 心を穏やかにする瞑想ヨガ | |
| | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | 19:00~19:50 Yasuko アロマピラティス | 17:00~17:50 代行 Tomoko ローラーピラティス | | 17:00~17:50 Miyuki ゆったりピラティス | |

| 21/28 | 22/29 | 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 27 |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | 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 Yasuko 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 | 10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨガ |
| | 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 | |
| | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | 19:00~19:50 Yasuko アロマピラティス | 17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス | | 17:00~17:50 Miyuki ゆったりピラティス | |

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 | 身体の歪みよ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 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ましたレッスンです。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 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。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。 |
| | ゆるすご トレーニング (50代~70代の方中心) | Miyuki | 木曜 11:15 | 呼吸とストレッチで固まった筋膜をほぐし、関節可動域を拡大。ゆっくり時間をかけて、カラダをメンテナンスしましょう。お顔の筋肉も一緒に動かして表情を豊かに! |
| 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、木曜 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と鍛えていきます。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 | Yasuko/たけさん | 木曜 10:00 金曜 11:15 | 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 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。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 O/L 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。 |