

2026 年 8 月スタジオスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	
8:00											※土曜 8:00~ 朝レッスンの 店舗 OPEN は 7:45 ~です。	やさしい モーニングフロー 初級 YON ※8/8 開催			8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30											スタイルアップ ピラティスレベル2 初中級 Mari	ベーシック 1 初級 YON	からだスッキリ ピラティス 初級 Kumiko	モーニング アクティブヨガ 中上級 Ayumi	9:30
10:00	美背中 ピラティス 初級 HINAKO	ベーシック 1+ 初級+ YON		歪みを整える 骨盤ヨガ 初級 Mari	ボディメイク ピラティスレベル1 初中級 Akiko	はじめての パワーヨガ 初中級	筋力アップ ピラティスレベル1 初級 Jun	目覚めの 朝ヨガ 初級+Hitomi		姿勢改善 ピラティスレベル1 初級 Maki	基礎基本 ピラティス 初級 Mari		体幹強化 ピラティスレベル2 中級 Kumiko		10:00
10:30			ジャンピング ピラティス 初中級 KAORI										ジャンプ & ストレッチ 初中級 Yuki		10:30
11:00															11:00
11:30	お腹引き締め ピラティス 初級 HINAKO	週はじめの フレッシュフロー 初中級 YON	ジャンピング ピラティス or Hip&Leg 初級 KAORI	ボディメイク ヨガ2.0 (70分) 初中級 ERI	背中スッキリ ピラティス 初級 Akiko	心と身体を癒す ヨガ 初級+ Aya	ボディメイク ピラティスレベル1 初中級	ストレッチーズ マットピラティス 初級 Jun		基礎基本 ピラティス 初級 Maki	筋力アップ トレーニング 初級+ ERI	美尻美脚 ピラティス 初中級 Mari	ハタヨガ ベーシック 初級+ AKKO	お腹引き締め ピラティス 初級 Jun	11:30
12:00															12:00
12:30			※隔週クラス変更												12:30
13:00	ピラティスパersonal (リフォーマー) HINAKO				マシンピラティス 初めての方限定				マシンピラティス 初めての方限定		スパインムーブメント ピラティス 初級 Misa				13:00
13:30			Breathing ピラティス 初級 Jun		【体験会】はじめての マシンピラティス ※8/12,19 開催 ※3 名クラス				クラシック マットピラティス 初級 Maki						13:30
14:00		ムーンサイクル ヨガ 初級 Nozomi		月ヨガ 初級 Nozomi		アロマ リラックスヨガ 初級 Machiko	ピラティスパersonal (リフォーマー)	アロマ リラックスヨガ 初級 YON							14:00
14:30											ビジター(非会員) 体験 OK	Next Level Yoga 初中級 Ayumi	筋力アップ ピラティスレベル2 初中級 Jun	筋膜ストレッチ & ヨガ 初級 Ume	14:30
15:00				ビジター(非会員) 体験 OK							肩こり改善ヨガ 初級 ※8/21,28 開催 ※7 名クラス				15:00
15:30				はじめてのヨガ 初級 ※8/4,25 開催 ※7 名クラス											15:30
16:00		姿勢改善教室 ジュニア ピラティス(50分) ※8/13 休講のため 8/10 代行 16:00~16:50													16:00
16:30						ホイールヨガ ストレッチ 初級+ AIMI ※6 名クラス	ピラティスパersonal (リフォーマー)	10歳~15歳 クラス 姿勢改善教室 ジュニア ピラティス(50分)					肩こり解消ヨガ 初級 megumi	カラダを整える マットピラティス 初級 Jun	16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00													リンパ マッサージヨガ 初級 Aya	呼吸が深まる フローヨガ 初中級 YUMI	18:00
18:30	スタイルアップ ピラティスレベル1 初級 Misa	むくみ解消 デトックスヨガ 初級+Mika	NEW 全身フローピラティス 初級 Yuki or ジャンプ&ストレッチ 初中級 Yuki	スタイル アップヨガ 初中級 Yuuko		優しい フローヨガ 初級 Kanami	肩こり・腰痛 予防ピラティス 初級	ムーンサイクル ヨガ 初級 Nozomi	Hip&Leg 初級	疲れ吹き飛ばしヨガ 初級+ Yuuko	※夏期限定クラス変更				18:30
19:00					お腹引き締め ピラティス 初級 Natsuna						定員・ヨガ温度設定				19:00
19:30			※隔週クラス変更				美尻美脚 ピラティス 初中級								19:30
20:00	リフレッシュ ピラティス 初級 Misa	バレエ ストレッチヨガ 初級 megumi	マシンピラティス - 全身 - 初級 Yuki	ディープ ストレッチヨガ 初級 Kanami	美姿勢 ピラティス 初級 Natsuna	メンテナンスヨガ 初級+ Ayumi		骨盤ヨガ (70分) 初級 Ume	スパインムーブメント ピラティス 初級 Sayaka	癒しの ブロップスヨガ 初級 Ume	マシンプラティス：1or7 名 ヨガ/マットピラティス：6~15 名				20:00
20:30							姿勢改善 ピラティスレベル2 初中級 Mai				◆ホット(室温 40 度 / 湿度 60~70%) ◆ウォーム(室温 34 度) ◆◆常温				20:30
21:30											定休日	8 月 3 日, 17 日 (月)			21:30

特別スケジュール						
	8/11(火)		8/13(木)		8/14(金)	
	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス	マシンピラティス	ヨガ/マットピラティス
9:00						
9:30	ジャンピング ピラティス	肩こり猫背 解消ヨガ	美尻美脚 ピラティス 初中級 Mari	リフレッシュ フローヨガ	スペインムーブメント ピラティス 初級 Sayaka	ベーシック 1 初級 Hitomi
10:00	初中級 KAORI	初中級 Mari		初中級 megumi		
10:30			基礎基本 ピラティス 初級 Mari		ボディメイク ピラティスレベル2 中級 Sayaka	
11:00	Hip&Leg 初級 KAORI	スローヨガ 初級 AKKO		むくみ解消 デトックスヨガ 初級+Mika	パーフェクトボディ トレーニング 初中級 ERI	
11:30						
12:00			ジャンプ & ストレッチ			
12:30	Breathing ピラティス 初級 Jun	NEW アーユルヴェーダ ヨガ 初級 Nozomi	初中級 Yuki	Music Feel Yoga (BASIC) 初中級 Hitomi	体幹強化 ピラティスレベル1+ 初中級 Kumiko	NEW しなやか バレエピラティス 初級+RENA
13:00			マシンピラティス - 全身 - 初級 Yuki			
13:30	筋力アップ ピラティスレベル2 初中級 Jun					
14:00				ムーンサイクル ヨガ 初級 Nozomi	姿勢改善 ピラティスレベル1 初級 RENA	
14:30		ヴィンヤサヨガ 初中級 Kanami				肩こり改善ヨガ 初級 AKKO
15:00	マシンピラティス - 全身 - 初級 Yuki		姿勢改善 ピラティスレベル2 初中級 Mai		Hip&Leg 初級 RENA	
15:30				NEW 美尻美脚 ヨガ 初級+ KAO		
16:00			お腹引き締め ピラティス 初級 Mai			
16:30						
17:00						
8/11(火)、13(木)、14(金)は時短営業です。 営業時間 9:00 ~ 17:30 ◇電話受付 9:00~17:00 ◇岩盤浴 9:10~15:30 (受付時間)						

店舗営業時間	
◇平日 9:30~21:30 ◇電話受付 9:00~21:00 ◇岩盤浴 10:00~20:00 (受付時間) ※木曜 9:30~22:00	
◇土/日 9:00~19:00 ◇電話受付 9:00~18:00 ◇岩盤浴 9:30~17:00 (受付時間) ※朝 9時半・10時スタートのレッスンは当日お電話でのキャンセルは出来ませんのでお気を付けください。	

アロママッサージ/筋膜リリース/パーソナルストレッチスケジュール							2026.08
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
Harada:アロママッサージ/痩身セルゼロ/フェイシャル・ピーリング Kinoue:極上オーダーメイドエステ/アロママッサージ/痩身セルゼロ/ピーリング Sasagawa:痩身セルゼロ/ピーリング 筋膜リリース:Tokuyama パーソナルストレッチ:Akane					1 Sasagawa	2	Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
3 定休日	4 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	5 筋膜リリース パーソナル ストレッチ	6 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	7	8	9	Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
10	11 Harada ※9:10 ~ 16:00	12 パーソナル ストレッチ	13 Harada ※9:10 ~ 16:30	14 Harada ※9:10 ~ 16:00	15	16	Sasagawa パーソナル ストレッチ
17 定休日	18 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	19 筋膜リリース パーソナル ストレッチ	20 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	21 Harada	22	23	Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
24 筋膜リリース 31	25 Harada Sasagawa	26 パーソナル ストレッチ	27 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	28 Harada	29 Sasagawa	30	Sasagawa

パーソナル個室トレーナースケジュール 【各メニュー有資格トレーナーが担当】							2026.8
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
パーソナルトレーニング Sasagawa/Akane/Machiko マスターストレッチ Kawakami/Machiko 加圧トレーニング Sasagawa/Kawakami ピラティスパーソナル Kawakami/Machiko/Jun/Misa/Kumiko/K.mari/Yuki					1 Sasagawa (ピラ)Misa	2	(ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
3 定休日	4 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	5 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	6 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	7 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	8 Sasagawa (ピラ)Misa	9	(ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
10 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	11 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	12 Akane (ピラ)Machiko	13 (ピラ)Kawakami Sasagawa	14 (ピラ)Kawakami (ピラ)Kumiko	15 Sasagawa	16	(ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
17 定休日	18 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	19 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	20 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	21 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	22 Sasagawa (ピラ)Misa	23	Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
24/31 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	25 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	26 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	27 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	28 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	29 Sasagawa (ピラ)Misa	30	(ピラ)Jun Sasagawa (ピラ)Yuki