

2026 年 9 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~ 朝レッスンの日 店舗 OPEN は 7:45 ~です。	やさしい モーニングフロー 初級 YON ※9/19,26 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	ベーシック 1 初級 Hitomi	基礎基本 ピラティス 初級 Mari			10:00				
10:30			ジャンピング ピラティス 初中級 KAORI										体幹強化 ピラティスレベル2		10:30				
11:00					背中スッキリ ピラティス 初級 Akiko							ボディフローヨガ 初中級 Tommy	中級 Kumiko	スローヨガ 初級 AKKO	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		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				美尻美脚 ピラティス 初中級 Mari	ジャンプ & ストレッチ 初中級 Yuki		11:30				
12:00									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					12:00				
12:30			※隔週クラス変更									ハタヨガ ベーシック 初級 + AKKO		のばして スッキリヨガ 初級 + Yuuko	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		ピラティスパersonal (リフォーマー)		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	お腹引き締め ピラティス 初級 Jun		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 ※9/2,16 開催 ※3 名クラス				【体験会】はじめての マシンピラティス ※9/11 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	スパインムーブメント 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 ※9/4,11 開催 ※7 名クラス						15:00			
15:30	少人数ヨガ【ビジター参加OK】クラス 火曜 15:30~・金曜 15:00~ 不定期開催 ◎お友達・ご家族と一緒にお気軽にご参加ください。 ◆会員様：通常プラン・チケットで予約OK ◆初めての方：体験価格で利用OK ◆ビジター（非会員）2 回目以降：4,500 円 ※定員少人数 7 名クラスです。			はじめてのヨガ 初級 ※9/8,29 開催 ※7 名クラス												15:30			
16:00							ピラティスパersonal (リフォーマー)								肩こり解消ヨガ 初級 megumi	姿勢改善 ピラティスレベル1 初級	カラダを整える マットピラティス 初級 Jun	16:00	
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																17:30			
18:00																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	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	お腹引き締め ピラティス 初級 Natsuna	優しい フローヨガ 初級 Kanami										18:30			
19:00																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										20:00			
20:30																20:30			
21:30																21:30			

少人数ヨガ【ビジター参加OK】クラス
火曜 15:30~・金曜 15:00~ 不定期開催
◎お友達・ご家族と一緒にお気軽にご参加ください。
◆会員様：通常プラン・チケットで予約OK
◆初めての方：体験価格で利用OK
◆ビジター（非会員）2 回目以降：4,500 円
※定員少人数 7 名クラスです。

ビジター(非会員)
体験 OK

はじめてのヨガ
初級
※9/8,29 開催
※7 名クラス

マシンピラティス
初めての方限定

【体験会】はじめての
マシンピラティス
※9/2,16 開催
※3 名クラス

アロマ
リラックスヨガ
初級 Machiko

ピラティスパーソナル
(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)

ジュニアピラティス
毎週木曜日 17:00~17:50
一生の宝になる身体の使い方を
身に着けませんか？
無料体験受付中！
大阪市墊代助成利用可能です。

NEW
全身フローピラティス
初級
※9/5,26 開催

NEW
リンパ
マッサージヨガ
初級 Aya

NEW

Next Level Yoga
初中級 Ayumi

肩こり解消ヨガ
初級 megumi

姿勢改善
ピラティスレベル1
初級

呼吸が深まる
フローヨガ
初中級 YUMI

筋膜ストレッチ
& ヨガ
初級 Ume

カラダを整える
マットピラティス
初級 Jun

定員・ヨガ温度設定

マシンピラティス：1or7 名 ヨガ/マットピラティス：6~15 名

◆ホット（室温 40 度 / 湿度 60~70%）
◆ウォーム（室温 34 度） ◆◆常温

定休日 9 月 7 日（月）

特別スケジュール						
	9/21(月)		9/22(火)		9/23(水)	
	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	ベーシック ピラティス 初級 AKKO	ベーシック 1+ 初級+ YON	美背中 ピラティス 初級 Yuki	歪みを整える 骨盤ヨガ 初級 Mari	からだスッキリ ピラティス 初級 Mana	心と身体を癒す ヨガ 初級+ Aya
10:00						
10:30	お腹引き締め ピラティス 初級 HINAKO		ジャンピング ピラティス 初中級 KAORI		ボディメイク ピラティスレベル1 初中級 Mana	
11:00		週はじめの フレッシュフロー 初中級 YON		しなやかバレエ マットピラティス 初級 RENA		優しい フローヨガ 初級 Kanami
11:30	美尻美脚 ピラティス 初中級 HINAKO		Hip&Leg 初級 KAORI		スベインムーブメント ピラティス 初級 Machiko	
12:00						
12:30		むくみ解消 デトックスヨガ 初級+ Miika		ボディメイク ヨガ2.0 (70分) 初中級 ERI		ワンダーホイール ヨガアクティブ 初中級 AIMI
13:00	スタイルアップ ピラティスレベル1 初級 HINAKO		筋力アップ ピラティスレベル2 初中級 Jun		基礎基本 ピラティス 初級 AKKO	
13:30						
14:00						アロマ リラックスヨガ 初級 Machiko
14:30	全身フロー ピラティスレベル2 初中級 HINAKO	ムーンサイクル ヨガ 初級 Nozomi	Breathing ピラティス 初級 Jun	Music Feel Yoga (BASIC) 初中級 Hitomi	Flow&Control 中級 Yuki	
15:00						
15:30	リフレッシュ ピラティス 初級 Misa		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1 初級 Yuki	
16:00		ハタヨガ ベーシック 初級+ AKKO		スタイル アップヨガ 初中級 Yuuko		肩こり改善ヨガ 初級 AKKO
16:30						
17:00						
17:30		バレエ ストレッチヨガ 初級 megumi		ディープ ストレッチヨガ 初級 Kanami		メンテナンスヨガ 初級+ Ayumi
18:00						
18:30						

店 舗 営 業 時 間	
◇平日 9:30~21:30	◇電話受付 9:00~21:00
※木曜 9:30~22:00	◇岩盤浴 10:00~20:00 (受付時間)
◇土/日/祝 9:00~19:00	◇電話受付 9:00~18:00
※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。	◇岩盤浴 9:30~17:00 (受付時間)

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							2026.09
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
	1 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	2 パーソナル ストレッチ	3 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	4 Harada	5 Sasagawa	6 Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ	
7 定休日	8 Harada Sasagawa	9 筋膜リリース パーソナル ストレッチ	10 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	11 Harada	12	13 Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ	
14 筋膜リリース	15 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	16 パーソナル ストレッチ	17 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	18 Harada	19 Kinoue Sasagawa	20 Sasagawa パーソナル ストレッチ	
21	22 Harada	23 パーソナル ストレッチ	24 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	25 Harada	26 Sasagawa	27 Kinoue Sasagawa	
28 筋膜リリース	29 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	30 パーソナル ストレッチ	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 理学療法士パーソナルストレッチ: Akane				

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】							2026.9
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
	1 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	2 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	3 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	4 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	5 Sasagawa (ピラ)Misa	6 (ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki	
7 定休日	8 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	9 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	10 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	11 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	12 Sasagawa (ピラ)Misa	13 (ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki	
14 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	15 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	16 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	17 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	18 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	19 Sasagawa (ピラ)Misa	20 (ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki	
21 (ピラ)Machiko	22 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	23 Akane (ピラ)Misa	24 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	25 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	26 Sasagawa (ピラ)Misa	27 (ピラ)Jun Sasagawa (ピラ)Yuki	
28 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	29 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	30 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	パーソナルトレーニング Sasagawa/ Akane/ Machiko マスタートレッチ Kawakami/Machiko 加圧 Sasagawa/ Kawakami ピラティス パーソナル Kawakami/Machiko/Jun/ Misa/ Kumiko/ K.mari/Yuki				