

2026 年 10 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															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		ベーシック 1 初級 Hitomi					10:00
10:30			ジャンピング ピラティス 初中級 KAORI						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		10:30
11:00	お腹引き締め ピラティス 初級 HINAKO				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		スローヨガ 初級 AKKO	11:00
11:30		週はじめての 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		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		動いて スッキリヨガ 初中級 Yuuko	12:30
13:00					マシンピラティス 初めての方限定		ピラティスパーソナル (リフォーマー)		マシンピラティス 初めての方限定		スペインムーブメント 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 ※10/21 開催 ※3名クラス				【体験会】はじめての マシンピラティス ※10/23,30 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 リラクセスヨガ 初級 Machiko	ピラティスパーソナル (リフォーマー)	アロマ リラクセスヨガ 初級 YON							14:00
14:30										ビジター (非会員) 体験 OK	ボディメイク ピラティスレベル2 中級 Sayaka	Next Level Yoga 初中級 Ayumi	スペインムーブメント 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 ※10/23,30 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 ※10/20,27 開催 ※7 名クラス						お腹引き締め ピラティス 初級		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	15:30
16:00							ピラティスパーソナル (リフォーマー)						肩こり解消ヨガ 初級 megumi		16:00
16:30								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！ 大阪市塾代助成利用可能です。						16:30
17:00											全身フロー ピラティス 初級				17:00
17:30												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	17:30
18:00							肩こり・腰痛 予防ピラティス 初級								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	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		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	定 員 ・ ヨ ガ 温 度 設 定				18:30
19:00											マシンピラティス：1or7 名 ヨガ/マットピラティス：6～15 名				19:00
19:30		NEW					美尻美脚 ピラティス 初中級				◆ホット (室温 40 度 / 湿度 60～70%) ◆ウォーム (室温 34 度) ◆◆常温				19:30
20:00	リフレッシュ ピラティス 初級 Misa	筋膜リリースヨガ 初級 Machiko	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 初級 Nozomi	スペインムーブメント ピラティス 初級 Sayaka	癒しの プロップスヨガ 初級 Ume					20:00
20:30							姿勢改善 ピラティスレベル2 初中級 Mai				定休日				20:30
21:30											10 月 5 日 (月)				21:30

特別スケジュール						
	10/12(月)		10/17(土)		10/18(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
8:00				やさしいモーニング フローヨガ 初級 YON		肩こり解消ヨガ 初級 AKKO
8:30					特別 クラス	
9:00				目覚めの ピラティス	特別 クラス	
9:30	美背中 ピラティス 初級 Mana	ベーシック 1 初級 YON	スタイルアップ ピラティスレベル2 初中級 Mari	呼吸とめぐる フローヨガ 初級+ Saya	初級 Mai	しっかり動く 美小顔ヨガ 初級+ UDA
10:00				弱点克服！ 姿勢改善ピラティス	特別 クラス	
10:30	お腹引き締め ピラティス 初級 Mana		基礎基本 ピラティス 初級 Mari		初中級 Mai	特別 クラス
11:00		ワンダーホイール ヨガアクティブ 初中級 AIMI		ニューヨーク パワーヨガ 初中級 Yuuko	特別 クラス	呼吸からはじめる、 やさしい瞑想 有料(常温 60 分) RIO UMEZAWA
11:30				からだスッキリ ピラティス 初級 AYU	特別 クラス	
12:00	美尻美脚 ピラティス 初中級 Yuki	NEW	美尻美脚 ピラティス 初中級 Yuki	The Anniversary Special-心身を覚醒 させる 20 のチャレンジ ポーズ- 中上級 Ayumi	特別 クラス	しっかり動いて 筋膜リリース 有料(常温 75 分) 初級 Yuumi
12:30		ベーシック マットピラティス 初級 Machiko		体幹強化 ピラティスレベル2 中級 AYU	特別 クラス	
13:00	スタイルアップ ピラティスレベル1 初級 Yuki		スパインムーブメント ピラティス 初級 Misa		特別 クラス	
13:30		特別 クラス			特別 クラス	特別 クラス
14:00		アーユルヴェーダ と季節のヨガ 有料(常温 90 分) 初級 Nozomi	ボディメイク ピラティスレベル2 中級 Sayaka	背骨調整ヨガ & シンギングボウル 有料(常温 90 分) 初級 Kaoru	ワークアウト ピラティス 初中級 Chihoko	柔軟性向上ヨガ 有料(常温 75 分) 初中級 Yuriko
14:30	姿勢改善 ピラティスレベル2 初中級 Yuki					
15:00					20 周年記念パーティー 15:00~17:00 頃 スタッフ・お客様との交流会&ビンゴ大会等 を予定しております。※会場のスペースに限り があるため、お立ちいただいたてのご相談に なります。あらかじめご了承ください。※SNS・ HP 掲載用の写真・動画撮影が入ります。 ご了承ください。※アルコール、ソフトドリンク のご用意をさせていただきます。	
15:30	リフレッシュ ピラティス 初級 Misa	NEW	特別 クラス	特別 クラス	【10 月 18 日(日) 営業時間】 ・営業時間：8:30~15:00 ・電話受付：9:00~15:00 ・岩盤浴：9:00~13:00 (最終受付) 周年イベントに伴い、通常レッスンを休み させていただきます。ご利用のお客様には ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ ご協力のほどお願いいたします。	
16:00		アクティブ フローヨガ 初中級 Mika	美姿勢をつくる ピラティス 初級 Kaoru	パーフェクトボディ トレーニング -年齢に負けない 美尻の作り方- 有料(常温 75 分) 初中級 ERI		
16:30						
17:00						
17:30		むくみ解消 デトックスヨガ 初級+Mika		骨盤ヨガ 初級 Ume		
18:00						

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 / 祝 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							2026.10
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 Sasagawa:痩身セルゼロ/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			1 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	2 Harada	3 Sasagawa	4 Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ	
5 定休日	6 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	7 パーソナル ストレッチ	8 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	9 Harada	10 Harada	11 Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ	
12 筋膜リリース	13 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	14 パーソナル ストレッチ	15 Harada Sasagawa	16 Harada	17 Harada Sasagawa	18 Kinoue	
19 筋膜リリース	20 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	21 パーソナル ストレッチ	22 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	23 Sasagawa	24 Sasagawa	25 Sasagawa パーソナル ストレッチ	
26 筋膜リリース	27 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	28 パーソナル ストレッチ	29 Harada Sasagawa	30 Harada	31 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】							2026.10
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 Sasagawa/Kawakami ピラティスパーソナル Kawakami/Machiko/Jun/Misa/ Kumiko/K.mari/Yuki			1 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	2 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	3 Sasagawa (ピラ)Misa	4 (ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki	
5 定休日	6 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	7 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	8 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	9 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	10 Sasagawa (ピラ)Misa	11 (ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki	
12 (ピラ)Machiko	13 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	14 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	15 (ピラ)Kawakami Sasagawa	16 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	17 Sasagawa (ピラ)Misa	18 (ピラ)Jun Sasagawa (ピラ)Yuki	
19 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	20 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	21 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	22 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	23 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	24 Sasagawa (ピラ)Misa	25 Sasagawa (ピラ)Yuki Akane	
26 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	27 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	28 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	29 (ピラ)Kawakami Sasagawa	30 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	31 Sasagawa (ピラ)Misa		