

2026 年 11 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		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	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												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 Mari	ボディフローヨガ 初中級 Tommy	スローヨガ 初級 AKKO	11:30
12:00															12:00	
12:30															12:30	
13:00															13:00	
13:30															13:30	
14:00															14:00	
14:30															14:30	
15:00															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。														15:30	
16:00																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	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	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	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											◆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	姿勢改善 ピラティスレベル1 初級 Mai	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 ブロップスヨガ 初級 Ume	定休日 11月2日（月）				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
 ※11/17 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
 ※11/11,18 開催
 ※3名クラス

アロマ
 リラックスヨガ
 初級 Machiko

アロマ
 リラックスヨガ
 初級 YON

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。

ビジター（非会員）
 体験 OK
 肩こり改善ヨガ
 初級
 ※11/6,27 開催
 ※7名クラス

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

11 月 2 日（月）

祝日スケジュール				
	11/3(火)		11/23(月)	
	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	美背中 ピラティス 初級 Yuki	歪みを整える 骨盤ヨガ 初級 Mari	美背中 ピラティス 初級 HINAKO	美尻美脚 ヨガ 初級 KAO
10:00				
10:30	ジャンピング ピラティス 初中級 KAORI			
11:00		ボディメイク ヨガ2.0 (70分) 初中級 ERI	お腹引き締め ピラティス 初級 HINAKO	ベーシック 1+ 初級+ YON
11:30				
12:00	Hip&Leg 初級 KAORI		美尻美脚 ピラティス 初中級 HINAKO	
12:30				週はじめの フレッシュフロー 初中級 YON
13:00	Breathing ピラティス 初級 Jun	月ヨガ 初級 Nozomi	姿勢改善 ピラティスレベル1 初級 Machiko	
13:30				
14:00	スペインムーブメント ピラティスレベル2 初中級 Jun			ムーンサイクル ヨガ 初級 Nozomi
14:30		スタイル アップヨガ 初中級 Yuuko	スタイルアップ ピラティスレベル1 初級 Misa	
15:00				
15:30	マシンピラティス - 全身 - 初級 Yuki			むくみ解消 デトックスヨガ 初級+Mika
16:00		ディープ ストレッチヨガ 初級 Kanami	リフレッシュ ピラティス 初級 Misa	
16:30				
17:00				
17:30				
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							2026.11
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 筋膜リリース:Tokuyama パーソナルストレッチ:Akane						1	Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
2 定休日	3 Harada	4 パーソナル ストレッチ	5 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	6 Harada	7 Harada Sasagawa	8	Kinoue パーソナル ストレッチ
9 パーソナル ストレッチ	10 Harada Sasagawa	11 筋膜リリース パーソナル ストレッチ	12 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	13 Harada パーソナル ストレッチ	14 Harada	15	パーソナル ストレッチ
16 筋膜リリース パーソナル ストレッチ	17 Harada Sasagawa	18	19 Harada Sasagawa	20 Harada	21 Harada Sasagawa	22	Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
23 筋膜リリース	24 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	25 パーソナル ストレッチ	26 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	27 Harada	28 Kinoue	29	Sasagawa パーソナル ストレッチ
30							

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】							2026.11
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)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
2 定休日	3 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	4 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	5 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	6 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	7 Sasagawa (ピラ)Misa	8	(ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
9 Akane (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	10 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	11 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	12 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	13 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	14 Sasagawa (ピラ)Misa	15	(ピラ)Jun Akane (ピラ)Yuki
16 Akane (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	17 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	18 (ピラ)Kawakami (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	19 (ピラ)Kawakami Sasagawa	20 (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	21 Sasagawa (ピラ)Misa	22	(ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
23 30 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	24 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	25 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	26 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	27 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	28 Sasagawa (ピラ)Misa	29	(ピラ)Jun Sasagawa Akane (ピラ)Yuki