

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00		11日(火)～13日は別紙をご確認下さい。			14日(金) 休館日		
10:00	10:00～10:45 フローヨガ★★★ ※3日 寝たまヨガ★★★	10:00～11:00 60分 マシンピラティス トータルボディメイク★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	10:00～10:45 股関節を温めるヨガ★	NEW 10:00～10:45 胸郭解放棒ヨガ★★★		9:30～10:15 からだ調整ヨガ★★★ ※15日 基礎ピラティス★★★	9:30～10:15 こむら返り対策ヨガ★ ※23日限定イベントレッスン 優しいアグニョガ★★★
11:00	11:15～12:00 リラックスヨガ★ ※3日 骨盤調整ヨガ★	11:30～12:30 60分 マシンピラティス ベーシック★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	11:15～12:00 背面強化ヨガ★★★	11:15～12:15 60分 免疫力アップヨガ★★★	10:45～11:30 リフレッシュヨガ★ ※15日 こむら返り対策ヨガ★	NEW 10:45～11:45 60分 ゼロコア★★★ ※2日,16日 ご予約済パーソナル	
12:00	NEW 12:30～13:15 胸郭解放棒ヨガ★★★		12:45～13:30 溶岩浴	12:45～13:30 ビギナーヨガ★		12:15～13:00 フローヨガ★★★	12:30～13:15 パワーヨガ★★★
13:00		13:30～14:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	NEW 14:00～14:45 ゼロコア★★★	14:00～14:45 ベーシックフローヨガ★★★		13:30～14:15 リラックスヨガ★	13:45～14:30 デトックスヨガ★★★
14:00	定員数:6名	14:45～15:30 カラダめぐりヨガ★ ※温度湿度が低い場合がございます。	15:15～16:15 60分 ゆるふわデトックスヨガ★	NEW 15:15～16:00 まるのびホイールヨガ★★★	定員数:11名	NEW 14:45～15:30 胸郭解放棒ヨガ★★★	15:00～15:45 快眠ヨガ★
15:00	15:00～16:00 60分 マシンピラティス 桃尻メイク★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	16:00～16:45 整えるヨガ★★★ ※温度湿度が低い場合がございます。	16:45～17:30 溶岩浴		定員数:6名	16:00～17:00 60分 カラダめぐりヨガ★	16:15～17:00 アンチエイジングヨガ★★★
16:00	16:30～17:30 60分 パーソナル 1週間前までに予約フォームにて ご予約下さい。 ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須 ※パーソナルのみヨガ会員様もご予約可能			18:00～18:45 溶岩浴	定員数:6名		
17:00	18:45～19:45 60分 マシンピラティス チェストオープン★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須 ※10日ご予約済パーソナル	NEW 19:15～20:00 ストレッチポール & 骨盤調整★	19:15～20:00 からだ調整ヨガ★★★	19:15～20:00 ハタヨガ★★★	定員数:6名		
18:00	20:15～21:15 60分 マシンピラティス お腹引き締め★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	20:30～21:15 骨盤コンディショニング★★★	20:30～21:15 リラックスヨガ★	20:30～21:15 ヴァンヤサフロー★★★	18:30～19:30 60分 マシンピラティス 魅せるバック&アームズver.2★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須 ※7日ご予約済パーソナル		
19:00					20:00～21:00 60分 マシンピラティス トータルボディメイク★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須		
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

月～木 営業時間 9:30～22:00

営業時間
15:00～21:30

営業時間 9:00～17:30

イベントレッスン情報と
スタジオプログラムスケジュールは
こちらのQRコードからご確認いただけます。
※紙面でお持ち帰りの方はQRコードが
最新版となります。ご了承下さい。



◎要予約のリフォーマーパーソナルレッスンは、
1週間前までにご予約が入らなければグループピラティス
リフォーマーレッスンへ変更になります。
◎他店舗会員様はマシンピラティスをご受講いただけません。
◎毎月第2金曜日は休館日です。
変更がある月は、店舗ホームページ「会員様へのお知らせ」にて
ご確認ください。

レッスン開始の20分前から5分前までにこま館いただき、発券をお済ませください。
定員数が変更になるレッスンもございます。
ピラティスリフォーマーレッスンは温度低め・湿度低め設定です。

レッスン強度

強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

Aroma day ～レモンクラス～
5日(水) 11日(火祝) 16日(日)
20日(木) 29日(土)
※上記日程はすべてのプログラムが対象です

★ 有料プログラム
★ プロジェクターレッスン

2026 年 8月

11日(火)

12日(水)

13日(木)

定員数:8名

9:30~10:30 60分
マシンピラティス
トータルボディメイク★

※リフォーマー会員様のみご参加可能
滑り止め靴下必須

定員数:8名

11:00~12:00 60分
マシンピラティス
ベーシック★★

※リフォーマー会員様のみご参加可能
滑り止め靴下必須

9:30~10:15
股関節を温めるヨガ★

10:45~11:30
背面強化ヨガ★★★

12:15~13:00
溶岩浴

NEW

13:30~14:15
ゼロコア★★★

NEW

16:15~17:00
まるのびホイールヨガ★★★

定員数:11名

NEW

9:30~10:15
胸郭解放棒ヨガ★★

10:45~11:45 60分
免疫力アップヨガ★★

12:15~13:00
ビギナーヨガ★

13:30~14:15
ベーシックフローヨガ★★★

15:00~15:45
美脚・美尻ヨガ★★

16:15~17:00
リラックスヨガ★

定員数: 名

定員数:15名

NEW
15:00~15:45
ストレッチボール&骨盤調整★

営業時間 9:00~17:30

8月
スタッフ不在時間はこちら



不在営業時は対面での対応ができません
ご了承ください

8月プロジェクトーヨガ

テーマ

空



6日(木)11:15～	免疫力アップヨガ★★
19日(水)12:45～	溶岩浴
25日(火)14:45～	カラダめぐりヨガ★



Aroma Day

アロマの香りを楽しみながら
一緒にヨガをしましょう♪

---日程---

5日(水)・11日(火祝)
・16日(日)・20日(木)・29日(土)

上記日程は終日スタジオで
アロマを焚いています♪

香り：レモングラッセ



9月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

8.15まで

【申し込み方法】

フロント・メール

【料金】

60分 ¥6,600 (税込み)
1回消化なし

カウンセリングをもとにマンツーマンでレッスンをおこないます。
普段のレッスンでは聞けないことやリクエスト等
お気軽にご相談ください。

kaori





8.23 (Sun) 9時30分～10時15分 Hanako

定員：18名

アグニヨガ★★★の優しいVerです。
基本的なポーズを行いながら最後はチャレンジポーズを行います。ステップアップしたい方や初心者の方たちも一緒にレッスンをしていきましょう。