

# 2025年 1月

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|--|---|---|---|---|---|---|
|  |   |   | 1<br>Closed   | 2<br>Closed   | 3<br>Closed   | 4<br>10:00 <b>ハタヨガBASIC</b> NOBU<br>11:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> NOBU   |
| 5<br>13:00 <b>体幹ピラティス</b> NATSUKI<br>14:30 <b>低空ティシュー</b> RIKAKO   | 6<br>10:00 <b>美尻 バランスボール</b> TOMOMI<br>13:00 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> MISATO<br>19:30 <b>ハタヨガBASIC</b> NOBU | 7<br>19:00 <b>骨盤調整ヨガ</b> KAYOKO<br>20:30 <b>アロマリラクソヨガ</b> KAYOKO  | 8<br>19:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> YUKIKO  | 9<br>10:00 <b>Body Change ピラティス</b> KAYOKO<br>11:30 <b>リストラティブヨガ</b> KAYOKO<br>13:00 <b>太極拳</b> CHIYO<br>19:30 <b>低空ティシュー</b> RIKAKO<br>21:00 <b>Cardio Exercise バランスボール</b> MARIKO | 10<br>Closed  | 11<br>10:00 <b>バレトン</b> ASUMI<br>11:30 <b>ザ・スロー</b> ASUMI<br>13:00 <b>ハンモック体験 (CHILL&amp;RELAX)</b> NOBU<br>20:30 <b>整うピラティス</b> MAYUMI |
| 12<br>11:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> MISATO<br>13:00 <b>美脚塾</b> ASUMI<br>14:30 <b>美姿勢ピラティス</b> ASUMI                       | 13<br>11:30 <b>かんたんステップ</b> MAYUMI<br>20:30 <b>ザ・スロー</b> YUKIKO   | 14<br>10:00 <b>美尻 バランスボール</b> TOMOMI<br>11:30 <b>美脚塾</b> ASUMI<br>13:00 <b>美姿勢ピラティス</b> ASUMI<br>19:30 <b>ハタヨガBASIC</b> NOBU<br>21:00 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> NOBU | 15<br>10:00 <b>整うピラティス</b> MAYUMI<br>11:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> MAYUMI<br>13:00 <b>ハンモック体験 (CHILL&amp;RELAX)</b> YURI | 16<br>Closed  | 17<br>10:00 <b>バレトン</b> ASUMI<br>11:30 <b>美姿勢ピラティス</b> ASUMI<br>21:00 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> NOBU                           | 18<br>10:00 <b>低空ティシュー</b> RIKAKO<br>11:30 <b>ストレッチーズ</b> RIKAKO<br>19:00 <b>骨盤調整ヨガ</b> KAYOKO<br>20:30 <b>リストラティブヨガ</b> KAYOKO         |
| 19<br>11:30 <b>ハタヨガBASIC</b> NOBU<br>14:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> MISATO   | 20<br>11:30 <b>整うピラティス</b> MAYUMI   | 21<br>Closed  | 22<br>11:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> NOBU<br>20:30 <b>かんたんステップ</b> MAYUMI   | 23<br>10:00 <b>骨盤調整ヨガ</b> KAYOKO<br>11:30 <b>アロマリラクソヨガ</b> KAYOKO<br>13:00 <b>太極拳</b> CHIYO<br>21:00 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> YUKIKO  | 24<br>10:00 <b>美姿勢ピラティス</b> ASUMI<br>11:30 <b>美脚塾</b> ASUMI<br>19:30 <b>ストレッチーズ</b> RIKAKO<br>21:00 <b>低空ティシュー</b> RIKAKO | 25<br>13:00 <b>ハンモック体験 (CHILL&amp;RELAX)</b> MISATO<br>19:00 <b>美フェイシャルヨガ</b> KAYOKO<br>20:30 <b>リストラティブヨガ</b> KAYOKO                   |
| 26<br>10:00 <b>体幹ピラティス</b> NATSUKI<br>11:30 <b>低空ティシュー</b> RIKAKO<br>13:00 <b>バレトン</b> ASUMI<br>14:30 <b>美脚塾</b> ASUMI | 27<br>Closed  | 28<br>13:00 <b>ハンモック体験 (CHILL&amp;RELAX)</b> YURI<br>19:30 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> YUKIKO  | 29<br>11:30 <b>ストレッチボール</b> MAYUMI<br>19:00 <b>Body Change ピラティス</b> KAYOKO<br>20:30 <b>リストラティブヨガ</b> KAYOKO          | 30<br>10:00 <b>バレトン</b> ASUMI<br>11:30 <b>美姿勢ピラティス</b> ASUMI<br>21:00 <b>ハタヨガBASIC</b> NOBU   | 31<br>10:00 <b>美尻 バランスボール</b> TOMOMI<br>13:00 <b>ハンモック体験 (FUN)</b> MISATO<br>21:00 <b>ザ・スロー</b> YUKIKO                    |   |

AntiGravity®Fitnessの体験は  
ハンモック体験クラス (FUNまたはCHILL&RELAX) をお選びください。  
フロアのクラス(緑字)の体験はお好みのクラスメニューから。  
低空ティシュー(紫字)をお選びくださいませ。

♡ NEW CLASS ♡

## CHILL&RELAX with AntiGravity®Fitness

Fundamentalをベースに運動量少なめりセットクラス♡  
ハンモックに包まれてリラックス♡お昼寝で気分や疲労の回復に♡  
定員8名/体験OKのクラスとなります♡

Studio.COM  
公式LINEは  
こちらから

LINE

