

2026 10月 Special Lesson

10 / 12

MON

スポーツの日

15:30～16:20

定員：6名

Jump to Shape!

普段のレッスンでは使用しないジャンプボードを使用するクラスです。重力ではなくスプリングの抵抗を利用して飛ぶことで、関節に負担を少なくして有酸素運動を楽しむことができます。また、足の裏に床がある状態エクササイズをするので、いつもと違った感覚を味わっていきましょう。

予約期間：2026年9月15日(火)12:00～10月12日(月)15:20



担当：坂碧織

参加費 ¥3,300

10 / 16

FRI

11:50～12:40

定員：6名

マット×リフォーマー 全身Pilates

マットとリフォーマー、2つのアプローチを組み合わせたレッスンです。マットでは自分の身体を支える力を使い、体幹や身体の使い方を丁寧に意識。リフォーマーではスプリングのサポートや負荷を活用し、より深く身体を動かしていきます。それぞれの特徴を活かすことで、マットとリフォーマーの違いを感じながら、効率よく全身を動かすことができます。ご自宅でできるエクササイズもお伝えいたします。

予約期間：2026年9月15日(火)12:00～10月16日(金)11:40



担当：Ai

参加費 ¥3,300

10 / 20

TUE

12:00～12:50

定員：8名

BASIC Plus

～骨盤ニュートラルを知って、もっと動きやすく～

姿勢や骨盤の位置を確認し、骨盤周りの筋膜リリースからスタート。仰向け・座位など、姿勢が変わっても「自分にとってのニュートラル」を感じながら、ベーシックなエクササイズをいつもより深く練習していきます。バリエーションや、個々にあった調整をしながら少しレベルアップしたエクササイズにもチャレンジしましょう。

予約期間：2026年9月15日(火)12:00～10月20日(水)11:50



担当：HIROE

参加費 ¥3,300

キャンセル期限：お申込みいただいたイベント実施日の3日前まで