

2026

9月 Special Lesson

9 / 8

TUE

12:00～12:50

定員：8名

BASIC Plus～いつものBASICをもっと丁寧に～

はじめに簡単な姿勢・左右バランスのセルフチェックを行い、ご自身の身体のクセを確認してからスタートします。リフォーマーでベーシックエクササイズを復習。ポールやピラティスリングなどのツールを使って、身体のどこを使って動いているかを体感しながらエクササイズを行います。



担当：HIROE

予約期間：2026年8月15日(土)0:00～9月8日(火)11:50

参加費 ￥3,300

9 / 20

SUN

11:20～12:10

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していきます。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。ジャンプボードを利用し、普段とは一味違うレッスンで夏バテ・だるさを吹き飛ばしていきましょう！



担当：坂碧織

予約期間：2026年8月15日(土)0:00～9月20日(日)11:10

参加費 ￥3,300

9 / 22

TUE

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していきます。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。ジャンプボードを利用し、普段とは一味違うレッスンで夏バテ・だるさを吹き飛ばしていきましょう！



担当：坂碧織

予約期間：2026年8月15日(土)0:00～9月22日(火)15:20

参加費 ￥3,300

9 / 23

WED

14:20～15:10

定員：8名

コントロールで深層筋を感じる

日頃何気なく動いているエクササイズもご自身でからだを調整(コントロール)しながら動く事により、ますます深層筋が鍛えられます。前後・左右・上下の動きの差を感じ取りながら動くことからだのつながりも体感が出来、ボディイメージも膨らみます。一緒にウキウキワクワクな時間を一緒に過ごしましょう！！



担当：マドカ

予約期間：2026年8月15日(土)0:00～9月23日(水)14:10

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