

2026

11月 Special Lesson

11 / 3

TUE

文化の日

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10月15日(木)12:00～11月3日(火)11:50



担当：HIROE

参加費 ¥3,300

11 / 8

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。ジャンプボードでしかできないエクササイズも行っていきます。体力に自信がない方でも大丈夫！是非お待ちしております。

予約期間：2026年10月15日(木)12:00～11月8日(日)11:10



担当：坂碧織

参加費 ¥3,300

11 / 20

FRI

15:45~16:35

定員：6名

ほぐし×リフォーマー Pilates

身体にあるトリガーポイントとは、筋肉や筋膜にできる硬いしこりのようなもの（痛みの引き金）。これをほぐしていく事で、血行が促進され痛みや凝りが取れ、関節の可動が広がります。ほぐしを行ってからさらにストレッチ効果の高いリフォーマーエクササイズを行い、詰まっていた身体をとことん伸ばしていくクラスです。ぜひ身体の新しい発見にご参加お待ちしております。

予約期間：2026年10月15日(木)12:00～11月20日(金)15:35



担当：Fumiyo

参加費 ¥3,300

11 / 23

MON

勤労感謝の日

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。ジャンプボードでしかできないエクササイズも行っていきます。体力に自信がない方でも大丈夫！是非お待ちしております。

予約期間：2026年10月15日(木)12:00～11月23日(月)14:10



担当：坂碧織

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