

A-Studio

予防運動の専門家がいるスタジオ

グループプレッスン スケジュール

初學者歡迎

2026年
2月
FEBRUARY

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRM

SAT

25 P=ピラティス	26	27	28	29	30	31
1 ピラティス ビギナーB(渡辺) 8:45~9:45 姿勢改善P (kanako) 10:00~11:00	2 リラックスヨガ (向山) 9:30~10:30 姿勢改善P (鈴木) 19:15~20:15	3	4 やさしいP (黒石) 9:30~10:30 ピラティス アドバンス(黒石) 12:30~13:30	5 姿勢改善Pは 月・金・日に開催! スポーツ& トレーニング塾 (久保/黒石) 19:15~20:15	6 キッズPが 毎週開催! 姿勢改善P (kanako) 9:30~10:30 ピラティス ビギナーA(吉田) 19:15~20:15	7 ボディケアP(今西) 9:45~10:45 キッズP(今西) 11:15~12:15 リラックスヨガ(向山) 13:00~14:00
8 ピラティス ビギナーB(渡辺) 8:45~9:45 姿勢改善P (kanako) 10:00~11:00	9 リラックスヨガ (向山) 9:30~10:30 姿勢改善P (鈴木) 19:15~20:15	10	11 祝日のため お休み	12 スポーツ& トレーニング塾 (久保/黒石) 19:15~20:15	13 姿勢改善P (kanako) 9:30~10:30 ピラティス ビギナーA(吉田) 19:15~20:15	14 NEW ボディケアP(黒石) 9:45~10:45 キッズP(黒石) 11:15~12:15 からだメンテ教室(kanako) 13:00~14:00
15 姿勢改善P (kanako) 10:00~11:00	16 リラックスヨガ (向山) 9:30~10:30 姿勢改善P (鈴木) 19:15~20:15	17	18 やさしいP (黒石) 9:30~10:30 ピラティス アドバンス(黒石) 12:30~13:30	19 スポーツ& トレーニング塾 (久保/黒石) 19:15~20:15	20 姿勢改善P (kanako) 9:30~10:30 ピラティス ビギナーA(吉田) 19:15~20:15	21 ボディケアP(向山) 9:45~10:45 リラックスヨガ(向山) 13:00~14:00
22 ピラティス ビギナーB(渡辺) 8:45~9:45 姿勢改善P (kanako) 10:00~11:00	23 祝日のため お休み	24	25 歩行力UP! 美姿勢P(岡本) 9:30~10:30	26 スポーツ& トレーニング塾 (久保/黒石) 19:15~20:15	27 ピラティス ビギナーA(吉田) 19:15~20:15	28 ボディケアP(黒石) 9:45~10:45 キッズP(黒石) 11:15~12:15

「からだメンテ教室」 NEW!
第2・4土曜 13:00-14:00 担当 kanako

次回：バランシング・体組成を重回復！ ながら

新クラスのご紹介☆

姿勢・バランス・体組成をチェックしながら、健康的で効率的な歩きを目指します。1回60分（30分講座+30分運動）の構成と、3か月ごとの測定で、年齢とともになりやすい疾患について学び、予防につなげる実践ができます。椅子や自重、軽荷荷で無理なく行えるので、初めての方でも安心です。

椅子や自重、靴貢荷で無理なく使えるので、初めての方でも安心です。

お問い合わせ

LINE

お友達登録後、トークルームに
お問い合わせ内容をお送りください。

MAIL

info@a-studio-tokyo.com

