

# A-Studio

予防運動の専門家がいますスタジオ

## グループレッスン スケジュール

📖 初心者歓迎  
★★★★ 運動量

2026年  
2月  
FEBRUARY

24時間受付中!



ご予約はこちら

レッスンの雰囲気が  
わかる動画あり!



ホームページはこちら

姿勢、肩こり、腰痛に  
お悩みの方は…



心身のリラックス  
をしたい方は…



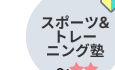
じっくり身体と  
向き合いたい方は…



子どもの姿勢が  
気になる方は…



運動神経を  
伸ばしたい  
学生さんは…



SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

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 リラックスヨガは 月・土に開催! 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 毎週開催に! 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 NEW 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 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

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、軽負荷で無理なく行えるので、初めての方でも安心です。

### 新クラスのご紹介★

### 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