

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
3月
MARCH

P=ピラティス

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…

姿勢改善
ピラティス
★

ピラティス
アドバンス
～★★

やさしい
ピラティス
★

ピラティス
ビギナー
～★★

ボディケア
ピラティス
★★

歩行力UP!
美姿勢
ピラティス
★

心身のリラックス
をしたい方は…

リラックス
ヨガ
★

じっくり身体と
向き合いたい方は…

からだ
メンテ塾
★

子どもの姿勢が
気になる方は…

キッズ
ピラティス
★

運動神経を
伸ばしたい
学生さんは…

スポーツ&
トレー
ニング塾
～★★

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

1 ピラティス ビギナーB(渡辺) 8:45~9:45	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 リラックスヨガは 月・土に開催!	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 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 歩行力UP! 美姿勢P(岡本) 9:30~10:30	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 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 ピラティス ビギナーB(渡辺) 8:45~9:45	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 NEW 祝日のため お休み	21 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
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 姿勢改善P (鈴木) 19:15~20:15	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 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	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(kanako) 13:00~14:00
29 姿勢改善P (kanako) 10:00~11:00	30 リラックスヨガ (向山) 9:30~10:30 姿勢改善P (鈴木) 19:15~20:15	31				

「リラックスヨガ」

NEW!

毎週月曜 9:30~10:30 担当 向山

新クラスのご紹介★

解剖学、運動学に基づいた安全で効果的なヨガクラスです。呼吸・瞑想・体操をバランスよく行い、外からのストレスで疲れた心身を内側から整えます。日常を離れ、心と体をリセットする癒しの時間を一緒に過ごしませんか? 初心者の方も大歓迎です。

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

