

2026

8月 Pilates Mat Class

8/2

SUN

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースとストレッチを行います。残りはマットのピラティスです。お家でも実践していただけるエクササイズもあります！



担当： Liz 15:00~16:00



8/2

SUN

ピラティスマットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Mana 18:00~19:00



8/4

TUE

今さら聞けないピラティス基礎クラス① ～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当： Mana 11:00~12:00



8/4

TUE

ピラティスマットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Liz 19:00~20:00



Pilates Studio NABI

ご予約はLINEまたは
ホットペッパーから

8/6

THU

ピラティスマットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Mana 12:00~13:00



8/6

THU

今さら聞けないピラティス基礎クラス① ～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当： Liz 18:00~19:00



8/7

FRI

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースとストレッチを行います。残りはマットのピラティスです。お家でも実践していただけるエクササイズもあります！



担当： Liz 12:00~13:00



8/7

FRI

ピラティスマットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Mana 19:00~20:00



8 / 10

MON

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Liz 15:00～16:00



8 / 10

MON

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当： Mana 18:00～19:00



8 / 13

THU

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Mana 12:00～13:00



8 / 13

THU

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースと
ストレッチを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！



担当： Liz 18:00～19:00



8 / 15

SAT

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当： Liz 11:00～12:00



8 / 15

SAT

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Mana 19:00～20:00



8 / 17

MON

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Mana 13:00～14:00



8 / 17

MON

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースと
ストレッチを行います。残りはマットのピラティスです。
お家でも実践していただけるエクササイズもあります！



担当： Liz 18:00～19:00



8 / 18

TUE

ピラティス マットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。
普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロール
していく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当： Liz 11:00～12:00



8 / 18

TUE

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
～呼吸とインナーユニットを学ぶ～

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。
座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。
マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当： Mana 18:00～19:00



8/22

SAT

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースとストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。お家でも実践していただけるエクササイズもあります！



担当: Liz 15:00~16:00



8/22

SAT

ピラティスマットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当: Mana 18:00~19:00



8/25

TUE

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
〜呼吸とインナーユニットを学ぶ〜

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当: Mana 11:00~12:00



8/25

TUE

ピラティスマットフロー初級

マットピラティスエクササイズの実践クラスです。普段マシンで行う動きをマットの上で自分の体をコントロールしていく必要があります。動きたい！という方はこちら。



担当: Liz 19:00~20:00



8/27

THU

むくみスッキリ(リリース&ストレッチクラス)

ボール、ゴムバンドを使い、最初の約30分にリリースとストレッチなどを行います。残りはマットのピラティスです。お家でも実践していただけるエクササイズもあります！



担当: Liz 19:00~20:00



8/30

SUN

今さら聞けないピラティス基礎クラス①
〜呼吸とインナーユニットを学ぶ〜

ピラティスをより効果的に行うためのクラス。座学が少し入ります。より知識と理解を深めたい方に。マットが初めて、ピラティス初心者の方もこちらから。



担当: Liz 15:00~16:00



夏の冷えに。 座りながらできる 簡単ピラティス

オフィスやリモートワークで、冷房に当たりっぱなしになっていませんか？
深い呼吸を合わせることで、冷房で縮こまった筋肉をほぐし血行アップ！
椅子を使って、冷え性改善ピラティスをご紹介します♪

血流アップで
冷え知らずの
カラダへ♪

1 座ってキャット&カウ

冷えて固まりやすい背中をほぐして、自律神経もリラックス。

息を吐きながら
おへそを覗き込むように
背中を丸める



息を吸いながら
胸を天井に向けてように
背骨を優しく反らせる



ゆっくり5回繰り返します。

2 座ってスパインツイスト

お腹周りをほぐすことで、冷房で冷えた内臓を温めます。

息を吸って
背すじを真上に
長く伸ばす



息を吐きながら
みぞおちから上を
右にねじる



息を吸いながら
正面に戻る



左右交互に5回ずつ行います。



冷えを感じたら、まずは深呼吸。

たった数分でも、身体を動かすことで
血流が巡りやすくなります。
「冷えたな」と感じたタイミングで、
ぜひ試してみてくださいね♪



効果を高めるポイント

- ✓ 呼吸は止めずに、動きに合わせてゆっくりと。
- ✓ 肩や首の力を抜き、リラックスして行いましょう。
- ✓ こまめに水分をとって、巡りのよい身体に！



無理のない範囲で気持ちよく！

毎日のセルフケアで、
冷えに負けない身体を
つくりましょう。♡