

2026

9月 Pilates Mat Class

9/1

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



9/1

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 15:00～16:00



9/4

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 11:00～12:00



9/4

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 19:00～20:00



Pilates Studio NABI

ご予約はLINEまたは
ホットペッパーから

9/6

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



9/6

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



9/9

WED

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



9/9

WED

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



9/10

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



9/10

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： Liz 19:00～20:00



9/14

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 12:00～13:00



9/15

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： Liz 15:00～16:00



9/19

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： Liz 15:00～16:00



9/19

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： Mana 18:00～19:00



9/22

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： Mana 11:00～12:00



9/22

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： Liz 19:00～20:00



9/28

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： Liz 15:00～16:00



9/28

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 18:00～19:00



9/30

WED

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 12:00～13:00



9/30

WED

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！

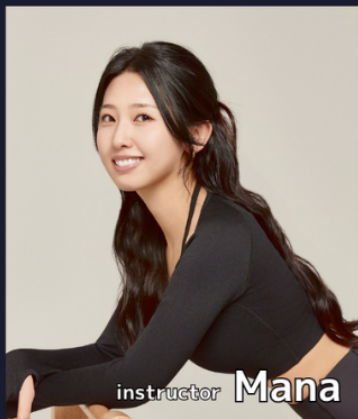


担当： Liz 17:00～18:00



NABI SPECIAL EVENT

MOON NIGHT
CANDLE YOGA
2026.9.25

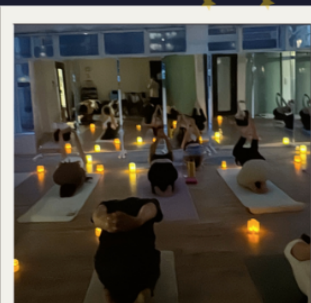


instructor Mana

9/25 (金) 19:00～20:00

中秋の名月に。

スタジオ近くの会場で癒しのキャンドルヨガ
定員10名 【参加費2,500円】
ヨガインストラクターでもある
MANAがレッスンを担当します



IMAGE

ご予約希望の方はLINEにてご連絡ください。
先着順となりますので、確定のご連絡は別途LINEにてお送りします。

夏のむくみ・
冷えをスッキリ！

座りながらできる 下半身ピラティス



下半身のむくみや冷え、だるさを感じていませんか？
座ったままできるピラティスで、足やお尻まわりをやさしく動かし、
すっきり軽やかな下半身を目指しましょう！

血流を促して
むくみすっきり
軽やかな脚に
♡

1 足首まわし

足首の柔軟性を高め、
血流を促します。

やり方

- 1 椅子に座り、背筋を
すっと伸ばします。
- 2 右足を少し浮かせ、
足首をゆっくりと大きく
まわします。
- 3 反対回しも行い、左右
10回ずつ行いましょう。



左右それぞれ 10回ずつ行います。

2 ヒップ・股関節 ストレッチ

お尻や股関節まわりをほぐし、
下半身の巡りを良くします。

やり方

- 1 椅子に深く座り、
背筋を伸ばします。
- 2 右足を左ひざの上に
乗せ、右足を左ひざに
かけるように置きます。
- 3 上半身をまっすぐに保ち、
体をゆっくりと前に倒します。
- 4 反対側も同様に行いましょう。



左右それぞれ 10回ずつ行います。

3 もも裏ストレッチ

太もも裏を伸ばし、
脚の巡りを良くします。

やり方

- 1 椅子に座り、両手を
太ももの上に置きます。
- 2 右足をゆっくり前に
伸ばし、つま先を上
に上げます。
- 3 背筋を伸ばしたまま、
上体を少し前に倒し、
太もも裏を伸ばします。
- 4 反対側も同様に行いましょう。



左右それぞれ 10回ずつ行います。

4 お尻引き締め (ヒップリフト)

お尻や太ももを引き締め、
下半身をすっきり整えます。

やり方

- 1 椅子に浅く座り、両足を
肩幅に開きます。
- 2 両手を椅子の座面に添え、
背筋を伸ばします。
- 3 お尻をキュッと引き締め、
太ももに力を入れながら
座面を押すように上に
持ち上げます。
- 4 ゆっくりとお尻を下ろし、
1～3を繰り返します。



10回を1セット、ゆっくり行いましょう。

やってみるときのポイント

- ✓ 呼吸を止めずに、ゆっくりとした動きで行いましょう。
- ✓ 背筋を伸ばし、骨盤を立てて座ることを意識しましょう。
- ✓ 無理のない範囲で、心地よく伸ばしたり、筋肉を使ったりすることが大切です。
- ✓ 毎日少しずつ続けることで、脚のむくみがスッキリし、冷えにくい身体をつくれます。



座りながら
できるから、
いつでもどこでも
続けられます♪
♡