

2026

10月 Pilates Mat Class

10/1

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 12:00 - 13:00



10/1

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： Mana 15:00 - 16:00



10/3

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： Yuuka 15:30 - 16:30



10/4

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： Liz 11:00 - 12:00



Pilates Studio NABI

ご予約はLINEまたは
ホットペッパーから

10/4

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 19:00 - 20:00



10/6

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 14:00 - 15:00



10/6

TUE

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



10/7

WED

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



10/7

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： Liz 19:00～20:00



10/11

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： Yuuka 13:30～14:30



10/11

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： Yuuka 15:00～16:00



10/12

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 12:00～13:00



10/12

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 15:00～16:00



10/15

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： Mana 14:00～15:00



10/15

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 18:00～19:00



10/16

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



10/16

FRI

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



10/19

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 12:00～13:00



10/19

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 15:00~16:00



10/20

TUE

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 11:00~12:00



10/20

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 18:00~19:00



10/24

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： Yuuka 14:00~15:00



10/24

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： Yuuka 15:30~16:30



10/25

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 12:00~13:00



10/25

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 19:00~20:00



10/27

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 12:00~13:00



10/29

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

