

2025

11月 Pilates Mat Class

11/2

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



11/5

THU

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Liz 14:45～16:00
15:00～16:00 (レッスンのみ)



11/7

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 14:15～15:15



11/10

TUE

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Liz 17:45～19:00
18:00～19:00 (レッスンのみ)



Pilates Studio NABI

ご予約はLINEまたは
ホットペッパーから

11/14

SAT

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Yuuka 13:15～14:30
13:30～14:30 (レッスンのみ)



11/15

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 14:00～15:00



11/15

SUN

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Yuuka 15:30～16:45
15:45～16:45 (レッスンのみ)



11/17

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



11/17

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 19:00~20:00



11/18

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： Liz 18:00~19:00



11/20

FRI

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Mana 14:45~16:00
15:00~16:00 (レッスンのみ)



11/20

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 18:00~19:00



11/21

SAT

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Yuuka 13:45~15:00
14:00~15:00 (レッスンのみ)



11/22

SUN

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Yuuka 13:45~15:00
14:00~15:00 (レッスンのみ)



NEW 女性限定

11/23

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 11:00~12:00



11/23

MON

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当： Liz 18:45~20:00
19:00~20:00 (レッスンのみ)



NEW 女性限定

11/25

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 15:00~16:00



11/30

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



11/30

MON

未来の私に差がつく！骨盤底筋ピラティス

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。
くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。
未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？



担当：Mana

17:45～19:00

18:00～19:00（レッスンのみ）

NEW 女性限定



未来の私に差がつく！

骨盤底筋 ピラティス

女性限定

Pelvic floor
Pilates

呼吸と動きを通して、骨盤底筋にアプローチするレッスン。

くしゃみやジャンプのときの不安、姿勢の乱れ、
年齢とともに感じる体の変化が気になる方へ。

未来の自分のために今からカラダを整える習慣を始めませんか？

くしゃみや
ジャンプのときの
不安

姿勢の
乱れ

年齢とともに
感じる体の変化

レッスンの流れ

初回 75分 / 2回目以降 60分

※2回目以降は
途中からの参加もOK！

1

カウンセリング



今の体のお悩みや
気になることを
お伺いします。

2

骨盤底筋の座学&
セルフチェック



骨盤底筋の役割を学び、
骨盤底筋を通して
自分の体の状態を
振り返ります。

3

エコーチェック体験
（希望者）



エコーを使って、
骨盤底筋の動きを
確認する体験を行います。

4

自分のカラダチェック&
骨盤底筋ワーク



姿勢や呼吸、体の使い方を
確認しながら、自分に合った
ケアとエクササイズを
実践します。

※2回目以降の方は、
こちらからの参加もOK！

5

お教ええ・終了



レッスン後は、
ゆっくりお着替えをして
終了です。

11/27

(fri)

19:00～

クリスマス前、今年最後のピラティスイベント！

キャンドルのやさしい灯りに包まれながら、
深い呼吸とピラティスで心もカラダもリセット。
頑張った自分に、最高のご褒美時間を。

Pilates Studio NABI

Let's
Pilates

ご予約は LINE から！

お気軽にお問い合わせください♪



自分の体を知ることから始めて、
毎日の生活に活かせる骨盤底筋ケアを
一緒に身につけていきましょう！

Pilates Studio
NABI