

青森原燃テクノロジーセンターでならいごと

ヨガ

ピラティス



レッスン内容：

ヨガ・ピラティス
健康維持・ストレス解消

レッスン日時：火曜日・日曜日 (火曜日)

18:45~19:30・・・ヨガ
19:30~20:15・・・ピラティス
(日曜日)
14:30~15:15・・・ヨガ
15:15~16:00・・・ピラティス

※月によって実施する週が変動する場合がございます。日程・回数・定員等の相談は講師までお問合せ下さい。

持ち物：飲み物・ヨガマットまたは厚手のバスタオル・汗拭きタオル

土岐 春江 講師

運動不足、長時間同じ姿勢で凝り固まった身体をほぐし、年齢を重ねるほどに落ちる筋肉を付けることによって疲労感の軽減、ボディラインのキープに繋がります。

ヨガはおもに柔軟アップとインナーマッスルを程よく鍛え、ピラティスは筋トレの要素もあり、美しいボディラインを作ります。

私の提供するピラティスはダンソレーションといってダンスの様にエクササイズします。お悩みや強化したい部位などをお聞きしながら、人に寄り添ったレッスンを心がけています。一緒に綺麗になりませんか？

対象：小学生～どなたでも参加OK
(ジェンダーフリー性別不問です)

料金：1レッスン分 800円
2レッスン分 1,300円 (お得)

小学生 無料
中学生・高校生 (1日) 500円

生徒募集中



お申込み・お問合せ

土岐 (トキ) 講師
メール：haruet77@gmail.com
TEL：080-1825-5894
LINE ID：haru_spring0609

上記メール、またはショートメッセージ(SMS)からお申込みいただけます



実施会場：株式会社青森原燃テクノロジーセンター
〒039-2664 青森県上北郡東北町字乙供58番地

2026年度 テクセン会場スクール スケジュール

2026.4.1時点

日/火 …… ヨガ教室

*実施日が変更になる場合がございます。申込みの際に講師へお問い合わせください。

4月 April						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4	※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4					
12	13	14	15	16	17	18
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
19	20	21	22	23	24	25
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
26	27	28	29	30		
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				

5月 May						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
10	11	12	13	14	15	16
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
17	18	19	20	21	22	23
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
24	25	26	27	28	29	30
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				

6月 June						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
7	8	9	10	11	12	13
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
14	15	16	17	18	19	20
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
21	22	23	24	25	26	27
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
28	29	30				
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				

7月 July						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
12	13	14	15	16	17	18
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-3,1-4				
19	20	21	22	23	24	25
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-3,1-4				
26	27	28	29	30	31	
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				

8月 August						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						
9	10	11	12	13	14	15
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
16	17	18	19	20	21	22
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
23	24	25	26	27	28	29
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				

9月 September						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
27	28	29	30			
		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				

10月 October						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4						
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				

11月 November						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
8	9	10	11	12	13	14
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						
15	16	17	18	19	20	21
※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
22	23	24	25	26	27	28
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
29	30					

12月 December						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
6	7	8	9	10	11	12
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						
13	14	15	16	17	18	19
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
20	21	22	23	24	25	26
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
27	28	29	30			
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						

2027

1月 January						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		※/火 9時 18:30~ 20:30 2-3,2-4				
10	11	12	13	14	15	16
※/火 9時 14:15~ 18:30 2-3,2-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-3,1-4				
17	18	19	20	21	22	23
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
24	25	26	27	28	29	30
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						
31						
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						

2月 February						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
7	8	9	10	11	12	13
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-3,1-4				
14	15	16	17	18	19	20
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
21	22	23	24	25	26	27
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
28						
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4						

3月 March						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
7	8	9	10	11	12	13
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-3,1-4				
14	15	16	17	18	19	20
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
21	22	23	24	25	26	27
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				
28	29	30	31			
※/火 9時 14:15~ 18:30 1-2,1-3,1-4		※/火 9時 18:30~ 20:30 1-2,1-3,1-4				