

2026/2



オンライン開催レッスンタイムスケジュール

- マシンの体験におススメのクラス。初めての方やお久しぶりの方も安心してご参加いただけます！
 ★ 中級クラス。無理のない動きに、少しチャレンジも入ります！

火 3・10・17・24 日

水 4・18・25 日

木 5・12・19・26 日

金 6・13・20・27 日

土 7・14・21・28 日

日 1・8・15・22 日

マット

マット

マット

マット

マット

マット

10:20
ヨガ 喜多

10:20
骨盤リメイク
4.18 日 喜多
ストレッチーズ
25 日 三須

10:20
ピラティス 高橋

11:30
インスピリング 喜多

9:00
ピラティス 菊田

9:00
ストレッチーズ 吉川
22日：代行 矢田

12:40
ピラティス
17 日 櫻井
3.24 日 早乙女
10日：代行 三須

11:30
ポール&インスピ
4.18 日 喜多

14:50
レコーディング
[内容]前週火曜日12:40
約24時間視聴可

14:50
レコーディング
[内容]前週水曜日18:50
約48時間視聴可

11:30
ストレッチーズ 三須
21日 クローズ

13:00
レコーディング
[内容]前週水曜日18:50
約48時間視聴可

18:50
ストレッチーズ 三須

18:50 ★
ピラティス
18 日 櫻井 (フォーム
ローラー)
4 日 大前
25 日 三須

20:00
ピラティス 吉川

18:50 ★
骨盤リメイク 喜多

20:00
ヨガ 喜多

昼

昼

夜

夜

【レッスンご予約前に必ず道具の準備をお願いします】

- ◇ストレッチーズ：ストレッチーズ
- ◇インスピリング：紐（2m）または、フェイスタオル
- ◇ポール：90cm程度のストレッチャー・ポールまたは、フォームローラー
- ◇サークル：ピラティスサークル、マジックサークル
- ◇骨盤リメイク：
 - ・ウエイトボール 700g～1000g 1個
またはペットボトルに水、砂を入れたもの
 - ・ボール 直径20cm～25cm1つ
 - ・メジャー（レッスン前とレッスン後でウエストを計測します）