

オンライン開催レッスнта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！

2026/2

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
	11日 休館日			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
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		10:00 75分 インスパイリング 喜多 21日 50分	10:20 ピラティス 三須
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&インスパ 4.18 日 喜多		11:30 インスパイリング 喜多	11:30 ストレッチーズ 三須 21日 クローズ	
	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24時間視聴可	12:40 ピラティス 三須		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 (フォーム 18 日 櫻井 ロールー)		14:50 レコーディング [内容]前週火曜日12:40 約48時間視聴可		
20:00 ピラティス 矢田	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		

【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

◇インスパイリング：紐（2m）または、フェイスタオル

◇ボール：90cm程度のストレッチボールまたは、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～25cm 1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）