

## 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 4・11・18・25 日

マット

10:20  
ヨガ 喜多

12:40 ★  
ピラティス  
4.25 日 櫻井  
11.18 日 林

18:50  
ピラティス  
ミニボール 木村

20:00  
ストレッチーズ 三須

水 5・12・19・26 日

マット

9:20  
ストレッチーズ 三須  
5.19 日 NEW TIME

10:20  
ピラティス 三須  
5.19 日  
ヤムナ 鈴木  
12.26 日

14:50  
レコーディング  
約24時間視聴可  
水曜日12:40

18:50  
ピラティス 三須  
5 日

12.19 日 西村  
サークル 櫻井  
26 日

木 6・13・27 日

マット

10:20  
ピラティス  
6 日 西村  
13 日 奥村  
27 日 大前

14:50  
レコーディング  
約24時間視聴可  
水曜日18:50

18:50  
ストレッチーズ 三須

20:00  
ピラティス 木村

金 7・14・21・28 日

マット

11:30  
インスパイリング 喜多

12:40  
ピラティス 三須

14:50  
レコーディング  
約48時間視聴可  
火曜日12:40

18:50 ★  
骨盤リメイク 喜多

20:00  
ヨガ 喜多

土 1・8・15・22・29日

マット

9:00  
朝ピラティス 三須

10:00 75分  
インスパイリング 喜多  
※29日50分

11:30  
ストレッチーズ 三須  
29日クローズ

【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
- ◇ボールクラス：ストレッチボール
- ◇ヤムナクラス：ヤムナボール

◇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。）

日 2・9・16・23・30日

マット

9:20  
ストレッチーズ 木村

10:20  
ピラティス 三須

12:40  
ピラティス 林  
23日代行：三須  
30日クローズ

13:00  
レコーディング  
約48時間視聴可  
水曜日18:50

昼

昼

夜

夜