

2022年7月タイムテーブル オンライン専用会員様

- ・ ZOOMを利用したオンラインクラスです。
- ・ レコーディングクラスは録画されたクラスです。ご予約時間後、24時間程度ご利用いただけます。

PILATES BODY STUDIO

グループレッスン 50分間

火	水	木	金	土	日
5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29	2.9.16.23.30	3.10.17.24.31
マット	マット	マット	マット	マット	マット
				9:00 📺 気持ちよく伸ばすピラティス 木内	9:20 📺 初めてのピラティス 森野 17日 代行木村
10:20 📺 バランスカアアップヨガ 喜多		10:20 ★ 姿勢改善 ストレッチーズ 森野	10:20 📺 姿勢改善ピラティス 森野	10:00 ★ 全身運動 インスパイリング 75分 喜多 16日 50分	10:20 ★★ コアからフローピラティス 木村
	11:30 ★ ヤムナ 鈴木		11:30 ★ 体幹強化 インスパイリング 喜多		13:00★~★★ レコーディング 📺 約48時間視聴可 水曜日18:50 火曜日20:00
12:40★ ピラティス基礎 櫻井 26日 代行森野					
	14:50★ 📺 レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40	14:50★~★★ 📺 レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 火曜日20:00	14:50★ 📺 レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40		
	日替わりレッスン				
18:50 ★ ピラティスストレッチーズ 森野	18:50★~★★ 13.27日 ピラティス 櫻井	18:50 📺 姿勢改善ピラティス 森野	18:50 ★~★★ くびれ再生骨盤リメイク 喜多		
20:00★ 全身をほぐす ピラティスパール 森野	20:00 6.20日 ヤムナ 鈴木		20:00 ★ バランスカアアップヨガ 喜多		

★オンラインレッスン必要な道具
道具が必要なクラスがあります。
予約の際にご確認ください。

[レッスン強度] 📺:入門クラス。体力に自信がない方、初めての方も安心！
★★: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！

★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスン！
★★★:上級クラス。汗を流して動こう！初心者も途中休みながらご参加頂けます！