

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！

2026/1

火
6・13・20・27 日

水
7・14・21・28 日

木
8・15・22・29 日

金
9・16・23・30 日

土
10・17・24・31 日

日
11・18・25 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
7.21 日 喜多
ストレッチーズ
14.28 日 三須

10:20
ピラティス 高橋

11:30
インスパイリング 喜多
30日 クローズ

11:30
ストレッチーズ 三須
31日 クローズ

10:20
ピラティス 三須

12:40
ピラティス
6.20.27 日 櫻井
13 日 早乙女

11:30
ポール&インスパ
7.21 日 喜多

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
30日 クローズ

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

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
7.21 日 櫻井 (フォーム
ローラー)
14 日 大前
28 日 三須

20:00
ピラティス 吉川

18:50 ★
骨盤リメイク 喜多
30日 クローズ

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：
 - ・ウェイトボール 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)

昼

昼

夜

夜