

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！

★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。

2024/3

火 5・12・19・26 日	水 6・13・27 日	木 7・14・21・28 日	金 1・8・15・22・29 日	土 2・9・16・23・30 日	日 3・10・17・24・31 日
マット	マット	マット	マット	マット	マット
					9:20 ストレッチーズ 木村
10:20 ヨガ 喜多	10:20 ヤムナ 鈴木 13.27 日 ピラティス 林 6 日	10:20 ピラティス 来田		10:00 75分 インスパイリング 喜多 ※23日50分	10:20 ピラティス 三須 17日代行林
12:40 ピラティス サークル 19.26 日 櫻井 5.12 日 林	12:40 ストレッチーズ 林 6 日		11:30 インスパイリング 喜多 12:40 ピラティス 林	11:30 ストレッチーズ 三須 23日クローズ	12:40 ピラティス 林 3.17.24日クローズ
	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	14:50 レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40		13:00 レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50
18:50 ミニボール ピラティス 木村	18:50 ★ ピラティス ミニボール 櫻井 6.27 日 13 日 三須	20:00 ピラティス 木村	18:50 ★ 骨盤リメイク 喜多 20:00 ヨガ 喜多		
20:00 ストレッチーズ 三須					

【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～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。）