

## 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 7・14・21・28 日	水 1・8・15・22・29日	木 2・9・16・23・30日	金 17・24・31 日	土 4・18・25 日	日 5・19・26 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 ヤムナ 8.15 日 鈴木 ピラティス 1.22.29 日 三須	10:20 ピラティス 来田	5/3(金)レッスン内容 【10:00~10:50】 ピラティス 三須 【11:00~11:50】 インスパイリング 喜多	10:00 75分 インスパイリング 喜多	9:20 ストレッチーズ 木村
12:40 ★ ピラティス 28 日 櫻井 21 日 林 インスパイリング 7.14 日 喜多	12:40 ストレッチーズ 1.22.29 日 林	14:50 レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50	11:30 インスパイリング 喜多 12:40 ピラティス 三須	11:30 ストレッチーズ 三須	10:20 ピラティス 三須
18:50 ピラティス ミニボール 木村	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48時間視聴可 火曜日12:40	14:50 レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40	GWは3(金)~5(日)通常営業、 翌週の10(金)~12日(日)を休業日と させていただきます。	12:40 ピラティス 林 19日クローズ
20:00 ストレッチーズ 21.28 日 三須 インスパイリング 7.14 日 喜多	18:50 ピラティス 22 日 櫻井 1.15.29 日 三須 8 日 来田	18:50 ストレッチーズ 三須 9日代行: 木村 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	【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。)	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