

## 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	水	木	金	土	日
5・19・26 12日 休館日	6・20・27 13日 休館日	7・21・28 14日 休館日	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
	9:20 ポール&インスパイリング 6.27 日 喜多			9:00 朝ピラティス 三須 2日代行: 喜多 ヨガ	9:20 ストレッチーズ 木村 代行: 林
10:20 ヨガ 喜多	10:20 骨盤リメイク 6.27 日 喜多 ストレッチーズ 20 日 三須	10:20 ピラティス 高橋		10:00 75分 インスパイリング 喜多 16日 50分 代行: 林 ミニボールピラティス	10:20 ピラティス 三須
12:40 ★ ピラティス 26 日 櫻井 5.19 日 林			11:30 インスパイリング 喜多	11:30 ストレッチーズ 三須 2日クローズ	12:40 ピラティス 林
	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 ピラティス ミニボール 26 日 西村 5.19 日 林	18:50 ピラティス 27 日 櫻井 6.20 日 三須		18:50 ★ 骨盤リメイク 喜多		
20:00 ストレッチーズ 三須		20:00 ピラティス 木村 代行: 林	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
- ◇ピラティスアーク: ピラティスアーク、ベイビーアーク
- ◇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。)

昼

昼

夜

夜