

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！

2025/10

火 7・14・21・28 日	水 1・8・15・22・29日	木 2・9・16・23・30日	金 3・10・17・24・31日	土 4・11・18・25 日	日 5・12・19・26 日
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 1.15 日 喜多			9:00 ピラティス 三須	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 1.15 日 喜多 ストレッチーズ 8.22.29 日 三須	10:20 ピラティス 高橋 23日 代行：三須		10:00 75分 インスパイリング 喜多	10:20 ピラティス 三須
12:40 ピラティス 7.14.28 日 櫻井 21 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	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 28 日 西村 7.14.21 日 林	18:50 ★ ピラティス 8 日 櫻井 (サークル) 1.15.22.29 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	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：ストレッチボール、フォームローラー（90cm程度）
- ◇ピラティスアーク：ピラティスアーク、バイビーアーク
- ◇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）

昼

昼

夜

夜