

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！

2025/12

火 2・9・16・23 日	水 3・10・17・24 日	木 4・11・18・25 日	金 5・12・19・26 日	土 6・13・20・27 日	日 7・14・21・28 日
マット	マット	マット	マット	マット	マット
				9:00 ピラティス 菊田	9:20 ストレッチーズ 吉川 14日:代行 三須 21日:代行 林
10:20 ヨガ 喜多	10:20 骨盤リメイク 3.17 日 喜多 ストレッチーズ 10.24 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	10:20 ピラティス 三須 14日:代行 ヨガ 喜多
12:40 ピラティス 2.9 日 林 16.23 日 櫻井	11:30 ポール&インスパ 3.17 日 喜多		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 三須		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
	14:50 レコーディング [内容]前週火曜日12:40 約24時間視聴可	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	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		
18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 ★ ピラティス 17.24日 櫻井(サークル)		18:50 ★ 骨盤リメイク 喜多		
20:00 ピラティス 矢田	3 日 三須 10 日 大前	20:00 ピラティス 吉川	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：90cm程度のストレッチボールまたは、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）