

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！

2025/6

火 3・10・17・24 日	水 4・11・18・25 日	木 5・12・19・26 日	金 6・13・20・27 日	土 7・14・21・28 日	日 1・8・15・22・29 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 4.18 日 喜多			9:00 朝ピラティス 三須	9:20 ストレッチーズ 木村
10:20 ヨガ 喜多	10:20 骨盤リメイク 4.18 日 喜多 ストレッチーズ 11.25 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
12:40 ★ ピラティス 櫻井			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 1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 ピラティス ミニボール 3 日 林 10.17.24 日 西村	18:50 ピラティス 4.11 日 櫻井 18.25 日 西村	18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 ★ 骨盤リメイク 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～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。）	
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		

臨時

昼

昼

夜

夜