

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 3・10・17・24・31 日	水 4・11・18・25 日	木 5・12・19・26 日	金 6・13・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
			20日 休館日	9:00 ピラティス 菊田 14,21日:代行 矢田	9:00 ストレッチーズ 吉川
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 19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 10.24 日 櫻井 3.17.31 日 早乙女	11:30 ポール&インスパ 4.18 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	
	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	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
18:50 ストレッチーズ 三須	18:50★ ピラティス (フォーム ローラー) 4.18 日 櫻井		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		
20:00 ピラティス 矢田	11 日 大前 25 日 三須	20:00 ピラティス 吉川	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
 - ◇ポール：90cm程度のストレッチポールまたは、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~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