

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 4・11・18・25 日	水 5・12・19・26 日	木 6・13・27 日	金 7・14・21・28 日	土 1・8・15・22・29日	日 2・9・16・23・30日
マット	マット	マット	マット	マット	マット
10:20 ヨガ 喜多	9:20 ストレッチーズ 三須 NEW TIME 5.19 日 10:20 ピラティス 三須 5.19 日 ヤムナ 鈴木 12.26 日	20日 休館日 10:20 ピラティス 6 日 西村 13 日 奥村 27 日 大前	11:30 インスパイリング 喜多 12:40 ピラティス 三須	9:00 朝ピラティス 三須 10:00 75分 インスパイリング 喜多 ※29日50分 11:30 ストレッチーズ 三須 29日クローズ	9:20 ストレッチーズ 木村 10:20 ピラティス 三須 12:40 ピラティス 林 23日代行：三須 30日クローズ 13:00 レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50
12:40 ★ ピラティス 4.25 日 櫻井 11.18 日 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		
18:50 ピラティス ミニボール 木村	18:50 ピラティス 5 日 三須 12.19 日 西村 サークル 26 日 櫻井	18:50 ストレッチーズ 三須 20:00 ピラティス 木村	18:50 ★ 骨盤リメイク 喜多 20:00 ヨガ 喜多		
20:00 ストレッチーズ 三須					

【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
- ◇ヤムナクラス：ヤムナボール
- ◇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