

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！

15日休館日

火 3・10・17・24 日

マット

水 4・11・18・25 日

マット

木 5・12・19・26 日

マット

金 6・13・20・27 日

マット

土 7・14・21・28 日

マット

日 1・8・15・22・29日

マット

※12/30(月)~1/4(土)まで冬季休業日とさせていただきます。

10:20
ヨガ 喜多

17日クローズ

12:40 ★
ピラティス 櫻井

17日クローズ

18:50
ピラティス
ミニボール 木村

20:00
ストレッチーズ 三須

10:20
ヤムナ
4 日 鈴木
ピラティス
11.25 日 三須
ポール&インスパ
18 日 喜多

12:40
ストレッチーズ
11.25 日 三須
骨盤リメイク
18 日 喜多

14:50
レコーディング
約24時間視聴可
水曜日12:40

18:50
ピラティス
サークル
4 日 櫻井
NEW! 11.18.25 日 西村

10:20
ピラティス
5.26 日 西村
12 日 奥村
19 日 大前

12月から
にしむら きらな
西村 輝奈 先生の
レッスンが
スタートします！

14:50
レコーディング
約24時間視聴可
水曜日18:50

18:50
ストレッチーズ 三須
20:00
ピラティス 木村
12日代行：林

11:30
インスパイリング 喜多

12:40
ピラティス 三須

20日代行：喜多
骨盤リメイク

14:50
レコーディング
約48時間視聴可
火曜日12:40

18:50 ★
骨盤リメイク 喜多

20:00
ヨガ 喜多

9:00
朝ピラティス 三須

10:00 75分
インスパイリング 喜多

11:30
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。)

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

8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

昼

昼

夜

夜