

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 5・12・19・26 日	水 6・13・20・27 日	木 7・14・21・28 日	金 1・8・15・22・29 日	土 2・9・16・30 日	日 10・17・24 日
マット	マット	マット	マット	23日祝日休み マット	3日祝日休み マット
10:20 ヨガ 喜多	10:20 ヤムナ 6 日 鈴木 ピラティス 13.27 日 三須 ポール&インスパ 20 日 喜多	10:20 ピラティス 7 日 大前 14.21 日 森野 28 日 奥村		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	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 24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 5.19 日 櫻井 12.26 日 林	12:40 ストレッチーズ 13.27 日 三須 骨盤リメイク 20 日 喜多	14:50 レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40	11:30 インスパイリング 喜多 12:40 ピラティス 三須 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 19日代行:三須 ピラティス 20:00 ストレッチーズ 三須	18:50 ピラティス 6.20 日 櫻井 13.27 日 三須	18:50 ストレッチーズ 三須 20:00 ピラティス 木村 21日代行:林	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
- ◇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