

## 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 1・8・15・22 日	水 2・9・16・23・30 日	木 3・10・17・24 日	金 4・11・18・25 日	土 5・12・19・26 日	日 6・13・20・27 日
マット	マット	マット	マット	マット	マット
<div style="text-align: center; color: white; background-color: red; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">29日 休館日</div>	<b>9:20</b> ポール&インスパイリング 2.16 日 喜多			<b>9:00</b> 朝ピラティス 三須	<b>9:20</b> ストレッチーズ 木村
<b>10:20</b> ヨガ 喜多	<b>10:20</b> 骨盤リメイク 2.16 日 喜多 ストレッチーズ 9.23.30 日 三須	<div style="text-align: center; color: white; background-color: red; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">NEW インスト ラクター</div> <b>10:20</b> ピラティス 高橋		<b>10:00 75分</b> インスパイリング 喜多	<b>10:20</b> ピラティス 三須
<b>12:40</b> ★ ピラティス 8.15 日 櫻井 1.22 日 林			<b>11:30</b> インスパイリング 喜多	<b>11:30</b> ストレッチーズ 三須	<b>12:40</b> ピラティス 林
	<b>14:50</b> レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40	<b>14:50</b> レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50	<b>12:40</b> ピラティス 三須		<b>13:00</b> レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50
<b>18:50</b> ピラティス ミニボール 1.15 日 林 8.22 日 西村	<b>18:50</b> ピラティス 2 日 西村 9.23.30 日 三須 サークル 16 日 櫻井	<div style="text-align: center; color: white; background-color: red; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">臨時</div> <b>18:50</b> ストレッチーズ 三須	<b>14:50</b> レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40		
<b>20:00</b> ストレッチーズ 三須		<b>20:00</b> ピラティス 木村	<b>18:50</b> ★ 骨盤リメイク 喜多		
			<b>20:00</b> 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
- ◇ポールクラス：ストレッチポール
- ◇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～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