

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; border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; margin: 0 auto; color: white; padding: 5px;">29日 休館日</div>	9:20 ポール&インスパイリング 2.16 日 喜多			9:00 朝ピラティス 三須	9:20 ストレッチーズ 木村
10:20 ヨガ 喜多	10:20 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; border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; margin: 0 auto; color: white; padding: 5px;">NEW インスト ラクター</div> 10:20 ピラティス 高橋		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 8.15 日 櫻井 1.22 日 林			11:30 インスパイリング 喜多	11:30 ストレッチーズ 三須	12:40 ピラティス 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	12:40 ピラティス 三須		13:00 レコーディング 約48時間視聴可 水曜日18:50
18:50 ピラティス ミニボール 1.15 日 林 8.22 日 西村	18:50 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; border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; margin: 0 auto; color: white; padding: 5px;">臨時</div> 18:50 ストレッチーズ 三須	14:50 レコーディング 約48時間視聴可 火曜日12:40		
20:00 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		

【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