

## 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・12・22・29日	水 2・9・16・23・30日	木 3・10・17・24・31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
10:20 ヨガ 喜多	10:20 ヤムナ 9日 鈴木 ピラティス 23.30日 三須 ポール&インスパ 2.16日 喜多	10:20 ピラティス 3日 白幡 10日 渡辺 17日 大前 24日 奥村 31日 森野	11:30 インスパイリング 喜多	9:00 朝ピラティス 三須 <b>NEW</b> 10:00 75分 インスパイリング 喜多 ※19日50分 11:30 ストレッチーズ 三須 19日クローズ 26日代行: 林	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 20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 1.22.29日 櫻井 8.12日 林	12:40 ストレッチーズ 23.30日 林 骨盤リメイク 2.16日 喜多	14:50 レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40	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	14:50 レコーディング 約24時間視聴可 火曜日12:40	18:50 ストレッチーズ 三須	18:50★ 骨盤リメイク 喜多		
20:00 ストレッチーズ 三須	18:50 ピラティス 2日 櫻井 9.16.23.30日 三須	20:00 ピラティス 木村	20:00 ヨガ 喜多		

木曜日の午前  
は東京の先生方が  
レッスンを担当します！

【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
- ◇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