

## 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！

※22日祝日休み

火 3・10・17・24 日	水 4・11・18・25 日	木 5・12・19・26 日	金 6・13・20・27 日	土 7・14・21・28 日	日 1・8・15・29 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 11 日 鈴木 ピラティス 25 日 三須 ポール&インスパ 4.18 日 喜多	10:20 ピラティス 5 日 渡辺 12 日 白幡 19 日 大前 26 日 奥村	11:30 インスパイリング 喜多 20日クローズ	10:00 75分 インスパイリング 喜多 ※21日50分 11:30 ストレッチーズ 三須 21日クローズ	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 1日代行:三須 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 3.17 日 櫻井 10.24 日 林	12:40 ストレッチーズ 25 日 林 骨盤リメイク 4.18 日 喜多	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	18:50 ピラティス 11.18 日 櫻井 4.25 日 三須	18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 ★ 骨盤リメイク 喜多 20日クローズ		
20:00 ストレッチーズ 三須	20:00 ピラティス 木村	20:00 ピラティス 木村	20:00 ヨガ 喜多 20日クローズ		

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