





月	火	水	木	金	土
14:05	 9:05	9:05	 12:05		 9:05
はじめて キャデラック1	はじめて ピラティス	はじめて リフォーマー2	はじめて ピラティス		プライベート レッスン
Yuki	Yuki	Atsuko	Mika		Atsuko
 14:50	10:25	 13:05	13:35		 10:15
はじめて ピラティス	はじめて リフォーマー2	プライベート レッスン	はじめて リフォーマー1		はじめて ピラティス
Yuki	Yuki	Atsuko	Mika		Atsuko
16:20	 11:10	14:15	 14:20		11:45
はじめて リフォーマー1	はじめて ピラティス	はじめて キャデラック2	プライベート レッスン		はじめて リフォーマー2
Yuki	Yuki	Atsuko	Mika		Atsuko
17:05	 12:40	 15:00	 15:05		 12:30
はじめて キャデラック2	プライベート レッスン	はじめて ピラティス	はじめて ピラティス		はじめて ピラティス
Yuki	Yuki	Atsuko	Mika		Atsuko
 17:50	13:50		16:35		 14:00
はじめて ピラティス	はじめて キャデラック1		はじめて リフォーマー2		プライベート レッスン
Yuki	Yuki		Mika		Atsuko
 19:20	 14:35		17:20		15:10
プライベート レッスン	はじめて ピラティス		はじめて キャデラック1		はじめて キャデラック1
Yuki	Yuki		Mika		Atsuko
	19:30	19:30	 18:05	19:30	
	はじめて キャデラック2	はじめて リフォーマー1	プライベート レッスン	はじめて キャデラック2	
	Noriko	Mari	Mika	Noriko	
	 20:15	 20:15	 19:20	 20:15	
	はじめて ピラティス	プライベート レッスン	はじめて ピラティス	プライベート レッスン	
	Noriko	Mari	Mika	Noriko	

2月より[はじめてキャデラック]と[はじめてリフォーマー]のクラスがリニューアル!

[1]は上肢、[2]は下肢のレッスンです♪

上肢とは、腕を支えている肩甲骨、鎖骨から上腕、手指までを言います。

上肢のエクササイズでは、背骨の筋肉を使い胸椎の柔軟性や肩甲骨の安定を学んでいただけます。

下肢とは、股関節から足指までを言います。

下肢のエクササイズで背骨を安定させて下肢を使い、骨盤の柔軟性やお腹の強化を学んでいただけます。



既存会員様、新規体験レッスンご希望の方、どちらもこのマークのレッスンを受講いただけます