

7月ピラティススケジュール

\\ 7月より、2種類の有人レッスンを追加されました！ //

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
0:00							
0:15							
0:30	脚が細くなるフロー★ 0:00-1:00	背中引き締め★★ 0:15-0:45	スタイルUP★★ 0:05-0:45	身体バランス向上★ 0:15-1:15	脚が細くなるフロー★ 0:15-1:15	呼吸&姿勢リセット★ 0:15-1:05	下半身すっきり★ 0:05-0:50
0:45							
1:00							
1:15	柔軟性&筋力UP★ 1:15-1:45	コアの安定強化★★ 1:00-2:00	背骨コンディショニング★★ 1:00-2:00				
1:30							
1:45				脚が細くなるフロー★ 1:30-2:30	柔軟性&筋力UP★ 1:30-2:00	スタイルUP★★ 1:20-2:00	身体バランス向上★1 1:05-2:05
2:00							
2:15	呼吸&姿勢リセット★ 2:00-2:50	下半身すっきり★ 2:15-3:00	背中引き締め★★ 2:15-2:45		呼吸&姿勢リセット★ 2:15-3:05	背骨コンディショニング★★ 2:15-3:15	脚が細くなるフロー★ 2:20-3:20
2:30							
2:45				柔軟性&筋力UP★ 2:45-3:15			
3:00							
3:15	スタイルUP★★ 3:05-3:45	コアの安定強化★★ 3:00-4:00	コアの安定強化★★ 3:00-4:00	呼吸&姿勢リセット★ 3:30-4:20	スタイルUP★★ 3:20-4:00	背中引き締め★★ 3:30-4:00	柔軟性&筋力UP★ 3:35-4:05
3:30							
3:45		身体バランス向上★ 3:15-4:15					
4:00							
4:15	背骨コンディショニング★★ 4:00-5:00		下半身すっきり★ 4:15-5:00		背骨コンディショニング★★ 4:15-5:15	コアの安定強化★★ 4:15-5:15	呼吸&姿勢リセット★ 4:20-5:10
4:30							
4:45		脚が細くなるフロー★ 4:30-5:30		スタイルUP★★ 4:35-5:15			
5:00							
5:15	背中引き締め★★ 5:15-5:45		身体バランス向上★ 5:15-6:15	背骨コンディショニング★★ 5:30-6:30	背中引き締め★★ 5:30-6:00	下半身すっきり★ 5:30-6:15	スタイルUP★★ 5:25-6:05
5:30							
5:45		柔軟性&筋力UP★ 5:45-6:15					
6:00							
6:15	コアの安定強化★★ 6:00-7:00				コアの安定強化★★ 6:15-7:15	身体バランス向上★ 6:30-7:30	背骨コンディショニング★★ 6:20-7:20
6:30		呼吸&姿勢リセット★ 6:30-7:20	脚が細くなるフロー★ 6:30-7:30	背中引き締め★★ 6:45-7:15			
6:45							
7:00							
7:15	下半身すっきり★ 7:15-8:00	スタイルUP★★ 7:35-8:15	柔軟性&筋力UP★ 7:45-8:15	柔軟性&筋力UP★ 7:30-8:00	下半身すっきり★ 7:30-8:15	脚が細くなるフロー★ 7:45-8:45	背中引き締め★★ 7:35-8:05
7:30							
7:45							
8:00							
8:15	身体バランス向上★ 8:15-9:15	背中引き締め★★ 8:30-9:00	呼吸&姿勢リセット★ 8:30-9:20	下半身すっきり★ 8:15-9:00	背中引き締め★★ 8:30-9:00		柔軟性&筋力UP★ 8:20-8:50
8:30							
8:45							
9:00							
9:15						呼吸&姿勢リセット★ 9:00-9:50	下半身すっきり★ 9:05-9:50
9:30							
9:45	脚が細くなるフロー★ 9:30-10:30	【基礎】 全身リセット★★★ 9:15-10:15	スタイルUP★★ 9:35-10:15	【目的特化】 ウエスト★ 9:15-10:15	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 9:15-10:15		5,19日 ベーシックプラス★★★ 12,26日 全身リセット★★★
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	柔軟性&筋力UP★ 10:45-11:15	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 10:30-11:30	背骨コンディショニング★★ 10:30-11:30	【目的特化】 美尻&美脚★★ 10:30-11:30	【目的特化】 美尻&美脚★★ 10:30-11:30	【基礎】 全身リセット★★★ 10:15-11:15	【基礎】 週替わり 10:15-11:15
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	呼吸&姿勢リセット★ 11:30-12:20	背骨コンディショニング★★ 11:45-12:45	背中引き締め★★ 11:45-12:15	【基礎】 ビギナー★ 11:45-12:45	【基礎】 ビギナー★ 11:45-12:45	【目的特化】 ウエスト★ 11:30-12:30	【目的特化】 美尻&美脚★★ 11:30-12:30
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	スタイルUP★★ 12:35-13:15		コアの安定強化★★ 12:30-13:30			コアの安定強化★★ 12:45-13:45	背中引き締め★★ 12:45-13:15
13:15							
13:30		コアの安定強化★★ 13:00-14:00		身体バランス向上★ 13:00-14:00	呼吸&姿勢リセット★ 13:00-13:50		
13:45							
14:00	背骨コンディショニング★★ 13:30-14:30		下半身すっきり★ 13:45-14:30			柔軟性&筋力UP★ 14:00-14:30	脚が細くなるフロー★ 13:30-14:30
14:15							
14:30		下半身すっきり★ 14:15-15:00		脚が細くなるフロー★ 14:15-15:15	スタイルUP★★ 14:05-14:45		
14:45							
15:00	背中引き締め★★ 14:45-15:15		身体バランス向上★ 14:45-15:45			【目的特化】 美尻&美脚★★ 14:45-15:45	【基礎】 ビギナー★ 14:45-15:45
15:15							
15:30		身体バランス向上★ 15:15-16:15		背中引き締め★★ 15:30-16:00	背骨コンディショニング★★ 15:00-16:00		
15:45							
16:00	コアの安定強化★★ 15:30-16:30		脚が細くなるフロー★ 16:00-17:00	柔軟性&筋力UP★ 16:15-16:45	下半身すっきり★ 16:15-17:00	【基礎】 ビギナー★ 16:00-17:00	5,19日 ウエスト★ 12,26日 脂肪燃焼★★★ 【目的特化】 週替わり 16:00-17:00
16:15							
16:30		背中引き締め★★ 16:30-17:00					
16:45							
17:00	下半身すっきり★ 16:45-17:30			2,16,30日 ベーシックプラス★★★ 9,23日 全身リセット★★★			
17:15							
17:30		【基礎】 ビギナー★ 17:15-18:15	柔軟性&筋力UP★ 17:15-17:45	【基礎】 週替わり 17:15-18:15	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 17:15-18:15	【目的特化】 美尻&美脚★★ 17:15-18:15	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 17:15-18:15
17:45							
18:00	身体バランス向上★ 17:45-18:45		呼吸&姿勢リセット★ 18:00-18:50	2,16,30日 ウエスト★ 9,23日 脂肪燃焼★★★	【目的特化】 美尻&美脚★★ 18:30-19:30	身体バランス向上★ 18:30-19:30	呼吸&姿勢リセット★ 18:30-19:20
18:15							
18:30		【目的特化】 美尻&美脚★★ 18:30-19:30					
18:45							
19:00	脚が細くなるフロー★ 19:00-20:00		スタイルUP★★ 19:05-19:45	【目的特化】 週替わり 18:30-19:30	【目的特化】 美尻&美脚★★ 19:45-20:45	脚が細くなるフロー★ 19:45-20:45	スタイルUP★★ 19:35-20:15
19:15							
19:30							
19:45							
20:00		【基礎】 ベーシックプラス★★★ 19:45-20:45	背骨コンディショニング★★ 20:00-21:00	【目的特化】 美尻&美脚★★ 19:45-20:45	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 19:45-20:45		
20:15							
20:30	柔軟性&筋力UP★ 20:15-20:45						背骨コンディショニング★★ 20:30-21:30
20:45							
21:00							
21:15	呼吸&姿勢リセット★ 21:00-21:50	脚が細くなるフロー★ 21:00-22:00	背中引き締め★★ 21:15-21:45	コアの安定強化★★ 21:00-22:00	身体バランス向上★ 21:00-22:00	柔軟性&筋力UP★ 21:00-21:30	
21:30							
21:45							
22:00						呼吸&姿勢リセット★ 21:45-22:35	下半身すっきり★ 21:45-22:30
22:15	スタイルUP★★ 22:05-22:45	柔軟性&筋力UP★ 22:15-22:45	コアの安定強化★★ 22:00-23:00	身体バランス向上★ 22:15-23:15	脚が細くなるフロー★ 22:15-23:15		
22:30							
22:45							
23:00							
23:15	背骨コンディショニング★★ 23:00-24:00	呼吸&姿勢リセット★ 23:00-23:50	下半身すっきり★ 23:15-24:00	柔軟性&筋力UP★ 23:30-24:00	背中引き締め★★ 23:30-24:00	背骨コンディショニング★★ 22:50-23:50	コアの安定強化★★ 22:45-23:45
23:30							
23:45							
24:00							

映像レッスン 有人レッスン(月4回) 非契約者様でも1度のみ体験可能です。(※平日の最終枠は除く)

新プログラム「全身リセット」「脂肪燃焼」を追加しました！ぜひお楽しみにお待ちください。