

8月ピラティススケジュール

\\ 8月より毎日有人レッスンを開講いたします！ //

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
0:00								0:00
0:15	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	0:15
0:30								
0:45								
1:00								1:00
1:15	下半身すっきり★ 1:15-2:00	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	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	1:15
1:30								
1:45								
2:00								2:00
2:15	呼吸&姿勢リセット★ 2:15-3:05	下半身すっきり★ 2:15-3:00	背中引き締め★★ 2:15-2:45	柔軟性&筋力UP★ 2:45-3:15	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	2:15
2:30								
2:45								
3:00								3:00
3:15	スタイルUP★★ 3:20-4:00	身体バランス向上★ 3:15-4:15	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	3:15
3:30								
3:45								
4:00								4:00
4:15	背骨コンディショニング★★ 4:15-5:15	脚が細くなるフロー★ 4:30-5:30	下半身すっきり★ 4:15-5:00	スタイルUP★★ 4:35-5:15	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	4:15
4:30								
4:45								
5:00								5:00
5:15	背中引き締め★★ 5:30-6:00	柔軟性&筋力UP★ 5:45-6:15	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	5:15
5:30								
5:45								
6:00								6:00
6:15	コアの安定強化★★★ 6:15-7:15	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	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	6:15
6:30								
6:45								
7:00								7:00
7:15	下半身すっきり★ 7:30-8:15	スタイルUP★★★ 7:35-8:15	柔軟性&筋力UP★ 7:45-8:15	脚が細くなるフロー★ 7:30-8:30	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	7:15
7:30								
7:45								
8:00								8:00
8:15	身体バランス向上★ 8:30-9:30	脚が細くなるフロー★ 8:30-9:30	コアの安定強化★★★ 8:30-9:30	下半身すっきり★ 8:45-9:30	脚が細くなるフロー★ 8:30-9:30	下半身すっきり★ 9:00-9:45	スタイルUP★★★ 9:05-9:45	8:15
8:30								
8:45								
9:00								9:00
9:15	3日・17日・31日 脚が細くなるフロー★60分	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 9:45-10:45	12日・26日 スタイルUP★★★40分	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 9:45-10:45	【基礎】 全身リセット★★★ 9:45-10:45	背中引き締め★★★ 10:00-10:30	背中引き締め★★★ 10:00-10:30	9:15
9:30								
9:45								
10:00								10:00
10:15	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 9:45-10:45	【基礎】 ビギナー★ 11:00-12:00	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 11:00-12:00	【基礎】 ビギナー★ 11:00-12:00	【目的特化】 ウエスト★ 11:00-12:00	【目的特化】 ウエスト★ 10:45-11:45	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 10:45-11:45	10:15
10:30								
10:45								
11:00								11:00
11:15	10日・24日 呼吸&姿勢リセット★50分	【基礎】 ビギナー★ 11:00-12:00	5日・19日 呼吸&姿勢リセット★50分	【基礎】 ウエスト★ 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】 全身リセット★★★ 17:15-18:15	11:15
11:30								
11:45								
12:00								12:00
12:15	脚が細くなるフロー★ 12:15-13:15	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	下半身すっきり★ 12:15-13:00	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 12:00-13:00	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 12:00-13:00	12:15
12:30								
12:45								
13:00								13:00
13:15	下半身すっきり★ 13:30-14:15	コアの安定強化★★★ 13:00-14:00	コアの安定強化★★★ 13:15-14:15	身体バランス向上★ 13:00-14:00	呼吸&姿勢リセット★ 13:00-13:50	背中引き締め★★★ 13:15-13:45	柔軟性&筋力UP★ 13:15-13:45	13:15
13:30								
13:45								
14:00								14:00
14:15	背中引き締め★★★ 14:30-15:00	下半身すっきり★ 14:15-15:00	柔軟性&筋力UP★ 14:30-15:00	脚が細くなるフロー★ 14:15-15:15	スタイルUP★★★ 14:05-14:45	柔軟性&筋力UP★ 14:00-14:30	背中引き締め★★★ 14:00-14:30	14:15
14:30								
14:45								
15:00								15:00
15:15	コアの安定強化★★★ 15:15-16:15	身体バランス向上★ 15:15-16:15	脚が細くなるフロー★ 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	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 14:45-15:45	【基礎】 ビギナー★ 14:45-15:45	15:15
15:30								
15:45								
16:00								16:00
16:15	柔軟性&筋力UP★ 16:30-17:00	背中引き締め★★★ 16:30-17:00	背中引き締め★★★ 16:30-17:00	下半身すっきり★ 16:15-17:00	下半身すっきり★ 16:15-17:00	【基礎】 ビギナー★ 16:00-17:00	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 16:00-17:00	16:15
16:30								
16:45								
17:00								17:00
17:15	3日・17日・31日 身体バランス向上★60分	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 17:15-18:15	12日・26日 呼吸&姿勢リセット★50分	【目的特化】 ウエスト★ 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】 全身リセット★★★ 17:15-18:15	17:15
17:30								
17:45								
18:00								18:00
18:15	10日・24日 脚が細くなるフロー★60分	【基礎】 全身リセット★★★ 18:30-19:30	5日・19日 スタイルUP★★★40分	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 18:30-19:30	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 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								
18:45								
19:00								19:00
19:15	3日・17日・31日 スタイルUP★★★40分	【目的特化】 ウエスト★ 19:45-20:45	12日・26日 背中引き締め★★★30分	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 19:45-20:45	【基礎】 ビギナー★ 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								20:00
20:15	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	スタイルUP★★★ 21:00-21:40	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	背骨コンディショニング★★★ 20:30-21:30	20:15
20:30								
20:45								
21:00								21:00
21:15	スタイルUP★★★ 22:05-22:45	柔軟性&筋力UP★ 22:15-22:45	呼吸&姿勢リセット★ 21:55-22:45	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	呼吸&姿勢リセット★ 21:45-22:35	下半身すっきり★ 21:45-22:30	21:15
21:30								
21:45								
22:00								22:00
22:15	背骨コンディショニン★★★ 23:00-24:00	呼吸&姿勢リセット★ 23:00-23:50	脚が細くなるフロー★ 23:00-24:00	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	22:15
22:30								
22:45								
23:00								23:00
23:15								23:15
23:30								
23:45								
24:00								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)					

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)

11日(火)、14日(金)~16日(日)は特別スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。