

9月ピラティススケジュール

	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	14日・28日 脚が細くなるフロー★60分	【基礎】 ビギナー★ 9:45-10:45	9日 スタイルUP★★40分	【基礎】 全身リセット★★★★ 9:45-10:45	【目的特化】 ウエスト★ 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	7日 呼吸&姿勢リセット★50分	【目的特化】 美尻&美脚★★ 11:00-12:00	2日・16日 呼吸&姿勢リセット★50分	【目的特化】 美尻&美脚★★ 11:00-12:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 11:00-12:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 10:45-11:45	【目的特化】 脂肪燃焼★★★★ 10:45-11:45	10:15
10:30								
10:45								
11:00								11:00
11:15	【基礎】 ビギナー★ 11:00-12:00	【目的特化】 美尻&美脚★★ 11:00-12:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 11:00-12:00	【目的特化】 美尻&美脚★★ 11:00-12:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 11:00-12:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 10:45-11:45	【目的特化】 脂肪燃焼★★★★ 10:45-11:45	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	【目的特化】 脂肪燃焼★★★★ 12:00-13:00	【基礎】 ビギナー★ 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	脚が細くなるフロー★ 13:15-14:15	コアの安定強化★★★ 13:15-14:15	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	【基礎】 ビギナー★ 14:45-15:45	【目的特化】 美尻&美脚★★ 14:45-15:45	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】 美尻&美脚★★ 16:00-17:00	【基礎】 全身リセット★★★★ 16:00-17:00	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	【目的特化】 美尻&美脚★★ 16:00-17:00	【基礎】 全身リセット★★★★ 16:00-17:00	16:15
16:30								
16:45								
17:00								17:00
17:15	14日・28日 身体バランス向上★60分	【基礎】 全身リセット★★★★ 17:15-18:15	9日 呼吸&姿勢リセット★50分	【基礎】 ベーシックプラス★★ 17:15-18:15	【目的特化】 脂肪燃焼★★★★ 17:15-18:15	【基礎】 全身リセット★★★★ 17:15-18:15	【目的特化】 ウエスト★ 17:15-18:15	17:15
17:30								
17:45								
18:00								18:00
18:15	7日 脚が細くなるフロー★60分	【目的特化】 ウエスト★ 18:30-19:30	2日・16日 スタイルUP★★40分	【目的特化】 脂肪燃焼★★★★ 18:30-19:30	【基礎】 ビギナー★ 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	14日・28日 スタイルUP★★40分	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 19:45-20:45	9日 背中引き締め★★30分	【基礎】 ビギナー★ 19:45-20:45	【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								20:00
20:15	【基礎】 ビギナー★ 19:45-20:45						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	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	下半身すっきり★ 21:45-22:30	21:15
21:30								
21:45								
22:00								22:00
22:15	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	コアの安定強化★★★ 22:45-23:45	22:15
22:30								
22:45								
23:00								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	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		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)					

21日(月)、22日(火)、23日(水)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。

特別スケジュール

	9/21 TUE	9/22 WED	9/23 THU	
0:00				0:00
0:15				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	0:30
0:45				0:45
1:00				1:00
1:15				1:15
1:30	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	1:30
1:45				1:45
2:00				2:00
2:15				2:15
2:30	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	2:30
2:45				2:45
3:00				3:00
3:15				3:15
3:30	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	3:30
3:45				3:45
4:00				4:00
4:15				4:15
4:30	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	4:30
4:45				4:45
5:00				5:00
5:15				5:15
5:30	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	5:30
5:45				5:45
6:00				6:00
6:15				6:15
6:30	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	6:30
6:45				6:45
7:00				7:00
7:15				7:15
7:30	下半身すっきり★ 7:30-8:15	下半身すっきり★ 7:35-8:20		7:30
7:45				7:45
8:00			コアの安定強化★★ 7:45-8:45	8:00
8:15				8:15
8:30				8:30
8:45				8:45
9:00	身体バランス向上★ 8:30-9:30	脚が細くなるフロー★ 8:35-9:35		9:00
9:15			下半身すっきり★ 9:00-9:45	9:15
9:30				9:30
9:45				9:45
10:00	下半身すっきり★ 9:45-10:30	スタイルUP★★ 9:50-10:30		10:00
10:15			柔軟性&筋力UP★ 10:00-10:30	10:15
10:30				10:30
10:45				10:45
11:00	【目的特化】 ウエスト★ 10:45-11:45	【基礎】 ビギナー★ 10:45-11:45	スタイルUP★★ 10:45-11:25	11:00
11:15				11:15
11:30				11:30
11:45				11:45
12:00				12:00
12:15	呼吸&姿勢リセット★ 12:00-12:50	【目的特化】 美尻&美脚★★ 12:00-13:00	【基礎】 ベーシックプラス★★ 12:00-13:00	12:15
12:30				12:30
12:45				12:45
13:00				13:00
13:15				13:15
13:30	脚が細くなるフロー★ 13:15-14:15	背骨コンディショニング★★ 13:15-14:15	コアの安定強化★★ 13:15-14:15	13:30
13:45				13:45
14:00				14:00
14:15				14:15
14:30				14:30
14:45				14:45
15:00	【目的特化】 美尻&美脚★★ 14:45-15:45	【基礎】 全身リセット★★★ 14:45-15:45	呼吸&姿勢リセット★ 14:45-15:25	15:00
15:15				15:15
15:30				15:30
15:45				15:45
16:00				16:00
16:15				16:15
16:30	脚が細くなるフロー★ 16:00-17:00	【目的特化】 ウエスト★ 16:00-17:00	【基礎】 ビギナー★ 16:00-17:00	16:30
16:45				16:45
17:00				17:00
17:15				17:15
17:30	【基礎】 ビギナー★ 17:15-18:15	【基礎】 ベーシックプラス★★ 17:15-18:15	背中引き締め★★ 17:15-17:45	17:30
17:45				17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30				18:30
18:45				18:45
19:00	身体バランス向上★ 18:30-19:30	呼吸&姿勢リセット★ 18:30-19:20	身体バランス向上★ 18:30-19:30	19:00
19:15				19:15
19:30				19:30
19:45				19:45
20:00	背骨コンディショニング★★ 19:45-20:45	スタイルUP★★ 19:35-20:15	コアの安定強化★★ 19:45-20:45	20:00
20:15				20:15
20:30		下半身すっきり★ 20:30-21:15		20:30
20:45				20:45
21:00				21:00
21:15	呼吸&姿勢リセット★ 21:00-21:50	背中引き締め★★ 21:30-22:00	スタイルUP★★ 21:00-21:40	21:15
21:30				21:30
21:45				21:45
22:00				22:00
22:15	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	22:15
22:30				22:30
22:45				22:45
23:00				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	脚が細くなるフロー★ 23:00-24:00	23:15
23:30				23:30
23:45				23:45
24:00				24:00