

10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				スタイルUP★★ 0:05-0:45			呼吸&姿勢リセット★ 0:15-1:05	0:15
0:30	脚が細くなるフロー★ 0:15-1:15	脚が細くなるフロー★ 0:00-1:00	背中引き締め★★ 0:15-0:45		身体バランス向上★ 0:15-1:15	背中引き締め★★ 0:15-0:45		0:30
0:45								0:45
1:00								1:00
1:15								1:15
1:30	柔軟性&筋力UP★ 1:30-2:00	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		身体バランス向上★ 1:05-2:05	スタイルUP★★ 1:20-2:00	1:30
1:45								1:45
2:00					脚が細くなるフロー★ 1:30-2:30			2:00
2:15								
2:30	呼吸&姿勢リセット★ 2:15-3:05	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		脚が細くなるフロー★ 2:20-3:20	背骨コンディショニング★★ 2:15-3:15	2:30
2:45								2:45
3:00					柔軟性&筋力UP★ 2:45-3:15			3:00
3:15								3:15
3:30	スタイルUP★★ 3:20-4:00	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	柔軟性&筋力UP★ 3:35-4:05	背中引き締め★★ 3:30-4:00	3:30
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	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		呼吸&姿勢リセット★ 4:20-5:10	コアの安定強化★★ 4:15-5:15	4:30
4:45								4:45
5:00					スタイルUP★★ 4:35-5:15			5:00
5:15								5:15
5:30	背中引き締め★★ 5:30-6:00	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	スタイルUP★★ 5:25-6:05	下半身すっきり★ 5:30-6:15	5:30
5:45								
6:00								6:00
6:15								6:15
6:30	コアの安定強化★★ 6:15-7:15	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	背骨コンディショニング★★ 6:20-7:20	身体バランス向上★ 6:30-7:30	6:30
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★ 7:30-8:15	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	背中引き締め★★ 7:35-8:05		7:30
7:45								
8:00							脚が細くなるフロー★ 7:45-8:45	8:00
8:15						柔軟性&筋力UP★ 8:20-8:50		8:15
8:30	脚が細くなるフロー★ 8:30-9:30	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			8:30
8:45								
9:00								9:00
9:15	26日 スタイルUP★★★40分					スタイルUP★★★ 9:05-9:45	下半身すっきり★ 9:00-9:45	9:15
9:30								
9:45								9:45
10:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 9:45-10:45	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 9:45-10:45	【目的特化】 ウエスト★ 9:45-10:45	【目的特化】 ウエスト★ 9:45-10:45	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 9:45-10:45	背中引き締め★★★ 10:00-10:30	背中引き締め★★★ 10:00-10:30	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00	5日・19日 呼吸&姿勢リセット★50分		14日・28日 呼吸&姿勢リセット★50分			【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 10:45-11:45	【基礎】 ビギナー★ 10:45-11:45	11:00
11:15	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 11:00-12:00	【基礎】 全身リセット★★★ 11:00-12:00	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 11:00-12:00	【基礎】 全身リセット★★★ 11:00-12:00	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 11:00-12:00			11:15
11:30								
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15	26日 下半身すっきり★		7日・21日 脚が細くなるフロー★60分					12:15
12:30	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 12:15-13:15	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 12:15-13:15	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	【基礎】 ビギナー★ 12:00-13:00	【目的特化】 美尻&美脚★★ 12:00-13:00	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30	5日・19日 コアの安定強化★★	呼吸&姿勢リセット★ 13:00-13:50	14日・28日 下半身すっきり★	コアの安定強化★★ 13:00-14:00	身体バランス向上★ 13:00-14:00	コアの安定強化★★★ 13:15-14:15	脚が細くなるフロー★ 13:15-14:15	13:30
13:45	【基礎】 ビギナー★ 13:30-14:30		【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 13:30-14:30					13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30	26日 脚が細くなるフロー★	スタイルUP★★★ 14:05-14:45	7日・21日 背中引き締め★★★30分	下半身すっきり★ 14:15-15:00	脚が細くなるフロー★ 14:15-15:15			14:30
14:45	【基礎】 ビギナー★ 14:45-15:45		【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 14:45-15:45			【目的特化】 美尻&美脚★★ 14:45-15:45	【基礎】 全身リセット★★★ 14:45-15:45	14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30	5日・19日 背中引き締め★★★30分	背骨コンディショニング★★★ 15:00-16:00	14日・28日 コアの安定強化★★★	身体バランス向上★ 15:15-16:15	背中引き締め★★★ 15:30-16:00			15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 16:00-17:00	下半身すっきり★ 16:15-17:00	【基礎】 ビギナー★ 16:00-17:00	背中引き締め★★★ 16:30-17:00	下半身すっきり★ 16:15-17:00	【基礎】 全身リセット★★★ 16:00-17:00	【目的特化】 ウエスト★ 16:00-17:00	16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15	26日 呼吸&姿勢リセット★50分		7日・21日 身体バランス向上★					17:15
17:30	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 17:15-18:15	【目的特化】 ウエスト★ 17:15-18:15	【基礎】 ビギナー★ 17:15-18:15	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 17:15-18:15	【基礎】 ビギナー★ 17:15-18:15	【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	17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30	5日・19日 スタイルUP★★★40分		14日・28日 脚が細くなるフロー★					18:30
18:45	【基礎】 全身リセット★★★ 18:30-19:30	【基礎】 ベーシックプラス★★★ 18:30-19:30	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 18:30-19:30	【基礎】 ビギナー★ 18:30-19:30	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 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	18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	26日 背中引き締め★★★30分		7日・21日 スタイルUP★★★40分			スタイルUP★★★ 19:35-20:15		19:30
19:45	【基礎】 全身リセット★★★ 19:45-20:45	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 19:45-20:45	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 19:45-20:45	【目的特化】 美尻&美脚★★★ 19:45-20:45	【基礎】 全身リセット★★★ 19:45-20:45		脚が細くなるフロー★ 19:45-20:45	19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45						背骨コンディショニング★★★ 20:30-21:30		20:45
21:00								21:00
21:15	身体バランス向上★ 21:00-22:00	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		柔軟性&筋力UP★ 21:00-21:30	21:15
21:30								
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30	脚が細くなるフロー★ 22:15-23:15	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	下半身すっきり★ 21:45-22:30	呼吸&姿勢リセット★ 21:45-22:35	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		コアの安定強化★★★ 22:45-23:45	背骨コンディショニング★★★ 22:50-23:50	23:15
23:30	背中引き締め★★★ 23:30-24:00				柔軟性&筋力UP★ 23:30-24:00			23:30
23:45								
24:00								24:00

映像レッスン

有人レッスン(月4回)

1日(木)、12日(月)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

	10/1 TUE	10/12 MON	
0:00			0:00
0:15			0:15
0:30	スタイルUP★★ 0:15-0:45	背中引き締め★★ 0:15-0:45	0:30
0:45			0:45
1:00			1:00
1:15	背骨コンディショニング★★ 1:00-2:00	身体バランス向上★ 1:05-2:05	1:15
1:30			1:30
1:45			1:45
2:00			2:00
2:15	背中引き締め★★ 2:15-2:45		2:15
2:30		脚が細くなるフロー★ 2:20-3:20	2:30
2:45			2:45
3:00			3:00
3:15	コアの安定強化★★ 3:00-4:00		3:15
3:30		柔軟性&筋力UP★ 3:35-4:05	3:30
3:45			3:45
4:00			4:00
4:15	下半身すっきり★ 4:15-5:00	呼吸&姿勢リセット★ 4:20-5:10	4:15
4:30			4:30
4:45			4:45
5:00			5:00
5:15	身体バランス向上★ 5:15-6:15	スタイルUP★★ 5:25-6:05	5:15
5:30			5:30
5:45			5:45
6:00			6:00
6:15		背骨コンディショニング★★ 6:20-7:20	6:15
6:30			6:30
6:45	脚が細くなるフロー★ 6:30-7:30		6:45
7:00		背中引き締め★★ 7:35-8:05	7:00
7:15			7:15
7:30			7:30
7:45			7:45
8:00	柔軟性&筋力UP★ 7:45-8:15		8:00
8:15		柔軟性&筋力UP★ 8:20-8:50	8:15
8:30			8:30
8:45	コアの安定強化★★ 8:30-9:30		8:45
9:00			9:00
9:15		スタイルUP★★ 9:05-9:45	9:15
9:30			9:30
9:45			9:45
10:00	脚が細くなるフロー★ 9:45-10:45	背中引き締め★★ 10:00-10:30	10:00
10:15			10:15
10:30			10:30
10:45			10:45
11:00	スタイルUP★★ 11:00-11:40	【目的特化】 脂肪燃焼★★★ 10:45-11:45	11:00
11:15			11:15
11:30			11:30
11:45			11:45
12:00			12:00
12:15	柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45	【基礎】 ビギナー★ 12:00-13:00	12:15
12:30			12:30
12:45			12:45
13:00			13:00
13:15	コアの安定強化★★ 13:00-14:00	コアの安定強化★★ 13:15-14:15	13:15
13:30			13:30
13:45			13:45
14:00			14:00
14:15	下半身すっきり★ 14:15-15:00		14:15
14:30			14:30
14:45		【目的特化】 美尻&美脚★★ 14:45-15:45	14:45
15:00			15:00
15:15	身体バランス向上★ 15:15-16:15		15:15
15:30			15:30
15:45			15:45
16:00		【基礎】 全身リセット★★★ 16:00-17:00	16:00
16:15	背中引き締め★★ 16:30-17:00		16:15
16:30			16:30
16:45			16:45
17:00			17:00
17:15	コアの安定強化★★ 17:15-18:15	【目的特化】 ウエスト★ 17:15-18:15	17:15
17:30			17:30
17:45			17:45
18:00			18:00
18:15		呼吸&姿勢リセット★ 18:30-19:20	18:15
18:30	脚が細くなるフロー★ 18:30-19:30		18:30
18:45			18:45
19:00			19:00
19:15		スタイルUP★★ 19:35-20:15	19:15
19:30	下半身すっきり★ 19:45-20:30		19:30
19:45			19:45
20:00			20:00
20:15		背骨コンディショニング★★ 20:30-21:30	20:15
20:30			20:30
20:45			20:45
21:00	スタイルUP★★ 21:00-21:40		21:00
21:15		下半身すっきり★ 21:45-22:30	21:15
21:30			21:30
21:45			21:45
22:00	呼吸&姿勢リセット★ 21:55-22:45		22:00
22:15		コアの安定強化★★ 22:45-23:45	22:15
22:30			22:30
22:45			22:45
23:00			23:00
23:15	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