11月ピラティススケジュール

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

映像レッスン　有人レッスン(月4回)

3日(火)、16日(月)、18日(水)、19日(木)、22日(日)、23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

11/3 THU

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

11/16 MON

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

11/18 WED

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

11/19 THU

- スタイルUP★★ 0:05-0:45
- 背骨コンディショニング★★ 1:00-2:00
- 背中引き締め★★ 2:15-2:45
- コアの安定強化★★ 3:00-4:00
- 下半身すっきり★ 4:15-5:00
- 身体バランス向上★ 5:15-6:15
- 脚が細くなるフロー★ 6:30-7:30
- 柔軟性&筋力UP★ 7:45-8:15
- コアの安定強化★★ 8:30-9:30
- 身体バランス向上★ 9:45-10:45
- 脚が細くなるフロー★ 11:00-12:00
- 柔軟性&筋力UP★ 12:15-12:45
- コアの安定強化★★ 13:00-14:00
- 下半身すっきり★ 14:15-15:00
- 身体バランス向上★ 15:15-16:15
- 背中引き締め★★ 16:30-17:00
- 脚が細くなるフロー★ 17:15-18:15
- コアの安定強化★★ 18:30-19:30
- 身体バランス向上★ 19:45-20:45
- スタイルUP★★ 21:00-21:40
- 呼吸＆姿勢リセット★ 21:55-22:45
- 脚が細くなるフロー★ 23:00-24:00

11/22 SUN

- 呼吸＆姿勢リセット★ 0:15-1:05
- スタイルUP★★ 1:20-2:00
- 背骨コンディショニング★★ 2:15-3:15
- 背中引き締め★★ 3:30-4:00
- コアの安定強化★★ 4:15-5:15
- 下半身すっきり★ 5:30-6:15
- 身体バランス向上★ 6:30-7:30
- 脚が細くなるフロー★ 7:45-8:45
- 下半身すっきり★ 9:00-9:45
- 背中引き締め★★ 10:00-10:30
- コアの安定強化★★ 10:45-11:45
- 身体バランス向上★ 12:00-13:00
- 脚が細くなるフロー★ 13:15-14:15
- 背骨コンディショニング★★ 14:30-15:30
- コアの安定強化★★ 15:45-16:45
- 柔軟性&筋力UP★ 17:00-17:30
- 背中引き締め★★ 17:45-18:15
- 身体バランス向上★ 18:30-19:30
- 脚が細くなるフロー★ 19:45-20:45
- 柔軟性&筋力UP★ 21:00-21:30
- 呼吸＆姿勢リセット★ 21:45-22:35
- 背骨コンディショニング★★ 22:50-23:50

11/23 MON

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