

4月 マシンピラティススケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
0:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 0:00-0:30	下半身すっきり 【初級】 0:00-0:45	スタイル UP 【中級】 0:00-0:40	スタイル UP 【中級】 0:00-0:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 0:00-0:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 0:00-0:30	下半身すっきり 【初級】 0:00-0:45	0:00
1:00	スタイル UP 【中級】 1:00-1:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 1:00-1:30	下半身すっきり 【初級】 1:00-1:45	背中引き締め 【中級】 1:00-1:30	スタイル UP 【中級】 1:00-1:40	スタイル UP 【中級】 1:00-1:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 1:00-1:30	1:00
2:00	背中引き締め 【中級】 2:00-2:30	スタイル UP 【中級】 2:00-2:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 2:00-2:30	下半身すっきり 【初級】 2:00-2:45	背中引き締め 【中級】 2:00-2:30	背中引き締め 【中級】 2:00-2:30	スタイル UP 【中級】 2:00-2:40	2:00
3:00	下半身すっきり 【初級】 3:00-3:45	背中引き締め 【中級】 3:00-3:30	背中引き締め 【中級】 3:00-3:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 3:00-3:30	下半身すっきり 【初級】 3:00-3:45	下半身すっきり 【初級】 3:00-3:45	背中引き締め 【中級】 3:00-3:30	3:00
4:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 4:00-4:30	下半身すっきり 【初級】 4:00-4:45	スタイル UP 【中級】 4:00-4:40	スタイル UP 【中級】 4:00-4:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 4:00-4:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 4:00-4:30	下半身すっきり 【初級】 4:00-4:45	4:00
5:00	背中引き締め 【中級】 5:00-5:30	スタイル UP 【中級】 5:00-5:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 5:00-5:30	下半身すっきり 【初級】 5:00-5:45	背中引き締め 【中級】 5:00-5:30	背中引き締め 【中級】 5:00-5:30	スタイル UP 【中級】 5:00-5:40	5:00
6:00	下半身すっきり 【初級】 6:00-6:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 6:00-6:30	下半身すっきり 【初級】 6:00-6:45	背中引き締め 【中級】 6:00-6:30	下半身すっきり 【初級】 6:00-6:45	下半身すっきり 【初級】 6:00-6:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 6:00-6:30	6:00
7:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 7:00-7:30	下半身すっきり 【初級】 7:00-7:45	背中引き締め 【中級】 7:00-7:30	スタイル UP 【中級】 7:00-7:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 7:00-7:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 7:00-7:30	下半身すっきり 【初級】 7:00-7:45	7:00
8:00	スタイル UP 【中級】 8:00-8:40	背中引き締め 【中級】 8:00-8:30	スタイル UP 【中級】 8:00-8:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 8:00-8:30	スタイル UP 【中級】 8:00-8:40	スタイル UP 【中級】 8:00-8:40	背中引き締め 【中級】 8:00-8:30	8:00
9:00	背中引き締め 【中級】 9:00-9:30	【体験可】 ウエストシェイプ 9:15-10:15	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 9:00-9:30	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 9:15-10:15	【体験可】 ビギナー 9:15-10:15	背中引き締め 【中級】 9:00-9:30	スタイル UP 【中級】 9:00-9:40	9:00
10:00	下半身すっきり 【初級】 10:00-10:45		下半身すっきり 【初級】 10:00-10:45			【体験可】 ベーシックプラス 10:15-11:15	【体験可】 ベーシックプラス 10:15-11:15	10:00
11:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 11:00-11:30	【体験可】 ベーシックプラス 10:30-11:30	背中引き締め 【中級】 11:00-11:30	【体験可】 ビギナー 10:30-11:30	【体験可】 ウエストシェイプ 10:30-11:30	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 10:15-11:15	【体験可】 ベーシックプラス 10:15-11:15	11:00
12:00	下半身すっきり 【初級】 12:00-12:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 12:00-12:30	背中引き締め 【中級】 12:00-12:30	【体験可】 ベーシックプラス 11:45-12:45	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 11:45-12:45	【体験可】 ビギナー 11:30-12:30	【体験可】 ウエストシェイプ 11:30-12:30	12:00
13:00	スタイル UP 【中級】 13:00-13:40	背中引き締め 【中級】 13:00-13:30	スタイル UP 【中級】 13:00-13:40	下半身すっきり 【初級】 13:00-13:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 13:00-13:30	下半身すっきり 【初級】 13:00-13:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 13:00-13:30	13:00
14:00	背中引き締め 【中級】 14:00-14:30	下半身すっきり 【初級】 14:00-14:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 14:00-14:30	スタイル UP 【中級】 14:00-14:40	背中引き締め 【中級】 14:00-14:30			14:00
15:00	下半身すっきり 【初級】 15:00-15:45	背中引き締め 【中級】 15:00-15:40	下半身すっきり 【初級】 15:00-15:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 15:00-15:30	スタイル UP 【中級】 15:00-15:40	【体験可】 ウエストシェイプ 14:45-15:45	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 14:45-15:45	15:00
16:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 16:00-16:30	スタイル UP 【中級】 16:00-16:40	背中引き締め 【中級】 16:00-16:30	下半身すっきり 【初級】 16:00-16:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 16:00-16:30	【体験可】 ベーシックプラス 16:00-17:00	【体験可】 ビギナー 16:00-17:00	16:00
17:00	スタイル UP 【中級】 17:00-17:40	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15	背中引き締め 【中級】 17:00-17:30	【体験可】 ウエストシェイプ 17:15-18:15	【体験可】 ビギナー 17:15-18:15	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15	【体験可】 ウエストシェイプ 17:15-18:15	17:00
18:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 18:00-18:30	【体験可】 ベーシックプラス 18:30-19:30	下半身すっきり 【初級】 18:00-18:45	【体験可】 ビギナー 18:30-19:30	【体験可】 ウエストシェイプ 18:30-19:30			18:00
19:00	背中引き締め 【中級】 19:00-19:30		柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 19:00-19:30	【体験可】 ベーシックプラス 18:30-19:30	【体験可】 ウエストシェイプ 18:30-19:30	背中引き締め 【中級】 19:00-19:30	下半身すっきり 【初級】 19:00-19:45	19:00
20:00	下半身すっきり 【初級】 20:00-20:45	ウエストシェイプ 19:45-20:45	スタイル UP 【中級】 20:00-20:40	ベーシックプラス 19:45-20:45	引き締め美尻 & 美脚 19:45-20:45	下半身すっきり 【初級】 20:00-20:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 20:00-20:30	20:00
21:00	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 21:00-21:30	下半身すっきり 【初級】 21:00-21:45	下半身すっきり 【初級】 21:00-21:45	スタイル UP 【中級】 21:00-21:40	背中引き締め 【中級】 21:00-21:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 21:00-21:30	スタイル UP 【中級】 21:00-21:40	21:00
22:00	スタイル UP 【中級】 22:00-22:40	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 22:00-22:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 22:00-22:30	背中引き締め 【中級】 22:00-22:30	下半身すっきり 【初級】 22:00-22:45	スタイル UP 【中級】 22:00-22:40	背中引き締め 【中級】 22:00-22:30	22:00
23:00	背中引き締め 【中級】 23:00-23:30	スタイル UP 【中級】 23:00-23:40	下半身すっきり 【初級】 23:00-23:45	下半身すっきり 【初級】 23:00-23:45	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 23:00-23:30	柔軟性 & 筋力 UP 【初級】 23:00-23:30	下半身すっきり 【初級】 23:00-23:45	23:00
24:00								24:00

■ 有人レッスン(月4回まで受講可能)

【体験可】 体験可能な有人レッスン(非契約者様もいずれか1回だけ受講可能)

■ 映像レッスン(何度でも受講可能)

29日(水)は祝日ですが、スケジュールに変更はありません。

4月 マシンピラティススケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:00								9:00
10:00		【体験可】 ウエストシェイプ 9:15-10:15		【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 9:15-10:15	【体験可】 ビギナー 9:15-10:15			10:00
11:00		【体験可】 ベーシックプラス 10:30-11:30		【体験可】 ビギナー 10:30-11:30	【体験可】 ウエストシェイプ 10:30-11:30	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 10:15-11:15	【体験可】 ベーシックプラス 10:15-11:15	11:00
12:00				【体験可】 ベーシックプラス 11:45-12:45	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 11:45-12:45	【体験可】 ビギナー 11:30-12:30	【体験可】 ウエストシェイプ 11:30-12:30	12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00	映像レッスンを お楽しみください		映像レッスンを お楽しみください			【体験可】 ウエストシェイプ 14:45-15:45	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 14:45-15:45	15:00
16:00						【体験可】 ベーシックプラス 16:00-17:00	【体験可】 ビギナー 16:00-17:00	16:00
17:00								17:00
18:00		【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15		【体験可】 ウエストシェイプ 17:15-18:15	【体験可】 ビギナー 17:15-18:15	【体験可】 引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15	【体験可】 ウエストシェイプ 17:15-18:15	18:00
19:00		【体験可】 ベーシックプラス 18:30-19:30		【体験可】 ビギナー 18:30-19:30	【体験可】 ウエストシェイプ 18:30-19:30			19:00
20:00		ウエストシェイプ 19:45-20:45		ベーシックプラス 19:45-20:45	引き締め美尻 & 美脚 19:45-20:45			20:00
21:00								21:00

有人レッスン予約



ピラティス全体スケジュール



無料体験予約



有人レッスン

月4回まで受講可能

映像レッスン

何度でも受講可能

体験可

非契約者様もいずれか
1回だけ受講可能

29日(水)は祝日ですが、スケジュールに変更はありません。