

# 3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		柔軟性 & 筋力 UP【初級】 9:00-9:30			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	体験プログラム 9:30-10:30	下半身すっきり【初級】 10:00-10:45	引き締め美尻 & 美脚 9:30-10:30	ビギナー 9:30-10:30			10:00
11:00	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 11:00-11:30	ベーシックプラス 10:45-11:45	背中引き締め【中級】 11:00-11:30	【体験可】 ビギナー 10:45-11:45	ウエストシェイプ 10:45-11:45	体験プログラム 10:15-11:15	ウエストシェイプ 10:15-11:15	11:00
12:00	下半身すっきり【初級】 12:00-12:45	ウエストシェイプ 12:00-13:00	背中引き締め【中級】 12:00-12:30	ベーシックプラス 12:00-13:00	体験プログラム 12:00-13:00	ビギナー 11:30-12:30	【体験可】 ベーシックプラス 11:30-12:30	12:00
13:00	スタイル UP【中級】 13:00-13:40		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	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】 15:00-15:30	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	ウエストシェイプ 14:45-15:45	体験プログラム 14:45-15:45	15:00
16:00	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 16:00-16:30		背中引き締め【中級】 16:00-16:30			【体験可】 ベーシックプラス 16:00-17:00	ビギナー 16:00-17:00	16:00
17:00	スタイル UP【中級】 17:00-17:40	引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15	背中引き締め【中級】 17:00-17:30	ウエストシェイプ 17:15-18:15	【体験可】 ビギナー 17:15-18:15	引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15	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		下半身すっきり【初級】 18:00-18:45					18:00
19:00	背中引き締め【中級】 19:00-19:30	【体験可】 ベーシックプラス 18:30-19:30	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 19:00-19:30	【体験可】 ビギナー 18:30-19:30	ベーシックプラス 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	体験プログラム 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回まで受講可能です。)

📌 体験可能な有人レッスン(非契約者の方も1度だけ体験可能です。)

■ 映像レッスン(何度でも受講いただけます。)

20日(金)は祝日の為、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。

# 祝日スケジュール

3/20 日	
0:00	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 0:00-0:30
0:15	
0:30	
0:45	
1:00	スタイル UP【中級】 1:00-1:40
1:15	
1:30	
1:45	
2:00	背中引き締め【中級】 2:00-2:30
2:15	
2:30	
2:45	
3:00	下半身すっきり【初級】 3:00-3:45
3:15	
3:30	
3:45	
4:00	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 4:00-4:30
4:15	
4:30	
4:45	
5:00	背中引き締め【中級】 5:00-5:30
5:15	
5:30	
5:45	
6:00	下半身すっきり【初級】 6:00-6:45
6:15	
6:30	
6:45	
7:00	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 7:00-7:30
7:15	
7:30	
7:45	
8:00	スタイル UP【中級】 8:00-8:40
8:15	
8:30	
8:45	
9:00	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	ウェストシェイプ 10:15-11:15
11:15	
11:30	
11:45	
12:00	 体験プログラム 11:30-12:30
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	 ビギナー 14:45-15:45
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	
17:45	
18:00	引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15
18:15	
18:30	
18:45	
19:00	
19:15	
19:30	
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	
20:45	
21:00	背中引き締め【中級】 21:00-21:30
21:15	
21:30	
21:45	
22:00	
22:15	
22:30	
22:45	
23:00	下半身すっきり【初級】 22:00-22:45
23:15	
23:30	
23:45	
24:00	柔軟性 & 筋力 UP【初級】 23:00-23:30

# 3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	3日のみ 【映像】 下半身すっきり【初級】 9:30-10:15	体験プログラム 9:30-10:30		引き締め美尻 & 美脚 9:30-10:30	ビギナー 9:30-10:30			10:00
11:00	3日のみ 【映像】 柔軟性&筋力UP【初級】 10:45-11:15	ベーシックプラス 9:30-10:30		【体験可】ビギナー 10:45-11:45	ウエストシェイプ 10:45-11:45	体験プログラム 10:15-11:15	ウエストシェイプ 10:15-11:15	11:00
12:00	3日のみ 【映像】 スタイルUP【中級】 12:00-12:40	ウエストシェイプ 12:00-13:00		ベーシックプラス 12:00-13:00	体験プログラム 12:00-13:00	ビギナー 11:30-12:30	ベーシックプラス 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			ウエストシェイプ 14:45-15:45	体験プログラム 14:45-15:45	15:00
16:00						【体験可】ベーシックプラス 16:00-17:00	ビギナー 16:00-17:00	16:00
17:00	3日のみ 【映像】 背中引き締め【中級】 17:15-17:45	引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15		ウエストシェイプ 17:15-18:15	【体験可】ビギナー 17:15-18:15	引き締め美尻 & 美脚 17:15-18:15	ウエストシェイプ 17:15-18:15	17:00
18:00								18:00
19:00	3日のみ 【映像】 柔軟性&筋力UP【初級】 18:30-19:00	【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】ベーシックプラス 18:30-19:30			19:00
20:00	3日のみ 【映像】 下半身すっきり【初級】 19:45-20:30	ウエストシェイプ 19:45-20:45		体験プログラム 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



無料体験可能なプログラム

体験プログラム

非契約者様のみ  
参加できるプログラム

20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。