

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.1

	月		火		水		木		金		土		日	
エリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア	リフォーマー	グリーンエリア
10:30～11:15		エアリアル初級 Fumi		エアリアル中級 Shinji		エアリアル初級 Fumi/Yuri		ピラティス初級 Fumi	リフォーマー(中級) Masa			エアリアル初級 Narumi/KEIKI		エアリアル中級 Narumi
11:30～12:15	リフォーマー(初級) Fumi/Masa			トレーニング初級 Shinji/Masa	リフォーマー(初級) Fumi		リフォーマー(初級) Fumi				トレーニング初級 Masa	リフォーマー(初級) Narumi/Masa/KEIKI		リフォーマー(初級) Narumi
12:30～13:15		トレーニング初級 Fumi/Masa	リフォーマー(初級) Masato			ピラティス初級 Jun		トレーニング初級 Fumi			ピラティス初級 Masa		ピラティス初級 Narumi/Masa/KEIKI	エアリアル初級 Narumi
13:30～14:15		ピラティス初級 Jun/Masa		ピラティス初級 Masato		トレーニング初級 Jun		エアリアル初級 Fumi			トレーニング初級 Jun		トレーニング初級 Jun	ピラティス初級 Jun
14:30～15:15	リフォーマー(中級) Jun/Masa			トレーニング中級 Masato	リフォーマー(中級) Jun			ピラティス中級 Fumi			ピラティス初級 Jun	リフォーマー(中級) Jun		トレーニング初級 Jun
15:30～16:15												ピラティス中級 Suzuka/Jun	リフォーマー(中級) Jun	
16:30～17:15														
17:30～18:45														
19:00～19:45		エアリアル初級 Narumi		エアリアル初級 Yuri	リフォーマー(初級) Masato			ピラティス初級 Kai			トレーニング初級 Jun/Yuri/Keiki	パーソナル 営業時間		
20:00～20:45	リフォーマー(初級) Narumi			エアリアル初級 Yuri		ピラティス初級 Masato	リフォーマー(初級) Kai				エアリアル初級 Yuri	パーソナルトレーニング希望の方は フロントスタッフに お問い合わせください。 レッスン日・時間・担当 につきましては、 遠くお知らせ致します。		月～金/10:00～22:00 土日祝/10:00～18:00 休館日/1日、2日、3日、 10日、20日、31日
21:00～21:45		トレーニング初級 Narumi		トレーニング初級 Yuri		トレーニング初級 Masato		トレーニング初級 Kai	リフォーマー(初級) Masato					

**リフォーマー** リフォーマーは、ピラティス専用のマシン「リフォーマー」を使用したトレーニングです。  
 負荷の調整ができるため、効率よく全身を動かすことができます。マシンが身体の動きをサポートするため、安心してトレーニングをすることができます。

**エアリアル** エアリアルは、天井から吊るされたハンモックに身を任せて全身の筋肉を伸ばし、ストレッチをおこなうトレーニングです。  
 インナーマッスルを動かすことで体幹を強化し、しなやかで美しい身体づくりをすることができます。

**ピラティス** ピラティスは、呼吸をしながら背骨やインナーマッスルを動かし、人間が本来持っている機能を取り戻していく事を目的としたトレーニングです。  
 ピラティスを行うことで、姿勢が良くなり呼吸が楽になったり、身体が疲れにくくなり、快適な日々を過ごすことができます。

**トレーニング** トレーニングは、美尻トレーニングや、筋線リリース等、それぞれの目的に合わせたトレーニングです。  
 数多くのアスリートをサポートする経験豊富なインストラクターがトレーニングプランを構築するため、効率よく理想の身体を目指すことができます。

- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。
- 1月4日、5日、6日の10:30のレッスンはピラティス 担当者: Masaに変更になります。予めご了承ください。
- プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声がけください。
- 欠席をされる場合は事前ご連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。
- プログラムに参加時は、必ずお飲み物もご持参ください。(推奨 500～1,000ml)
- \*が記載されているレッスンは週によって担当者やレッスンが変更します。予めご了承ください。
- 祝日営業の場合、17:00までに終了するレッスンのみ実施します。

※服装 エアリアルヨガ受講の際は、Tシャツ及び足首までのパンツを着用してください。