

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	
16:30～17:45											パーソナル		営業時間	
18:00～18:45	リフォーマー(初級) Narumi			トレーニング(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、 追ってお知らせ致します。		月～金 / 10:00～20:00 土日祝 / 10:00～18:00 休館日 / 1日、2日、3日、 10日、20日、31日
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			

**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、筋膜リリース等、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。
  - 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。方が一、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に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。