

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.2

	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		ピラティス(初級) Fumi	リフォーマー(中級) Masa			エアリアル(初級) Fumi/Narumi		エアリアル(中級) Narumi/Fumi	
11:30～12:15	リフォーマー(初級) Fumi			トレーニング(初級) Shinji	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	トレーニング(初級) Narumi/Kenshi	リフォーマー(初級) Narumi/Fumi		
12:30～13:15		トレーニング(初級) Jumpei	リフォーマー(初級) Masato					エアリアル(初級) Fumi			ピラティス(初級) Masa	リフォーマー(初級) Kenshi		エアリアル(初級) Narumi/Fumi	
13:30～14:15		ピラティス(初級) Jumpei		ピラティス(初級) Masato				トレーニング(初級) Fumi			トレーニング(初級) Jumpei	トレーニング(初級) Jumpei		ピラティス(初級) Jumpei	
14:30～15:15	リフォーマー(中級) Jumpei			トレーニング(中級) Masato	リフォーマー(中級) Jumpei			ピラティス(中級) Fumi			ピラティス(初級) Jumpei	リフォーマー(中級) Jumpei		トレーニング(初級) Jumpei	
15:30～16:15												ピラティス(中級) Suzuka/Jumpei	リフォーマー(中級) Jumpei		
16:30～17:15															
17:30～18:45															
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  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。		営業時間  月～金 / 10:00～22:00 土日祝 / 10:00～18:00 休館日 / 10日、20日、28日 * 2月7日までは緊急事態宣言期間のため 20時までの営業になります	
19:00～19:45		エアリアル(初級) Narumi/Yuri		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			エアリアル(初級) Yuri					
20:00～20:45	リフォーマー(初級) Narumi/Jumpei			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			トレーニング(初級) Jumpei					
21:00～21:45		トレーニング(初級) Narumi/Jumpei		エアリアル(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、筋膜リリース等、それぞれの目的に合わせてトレーニングです。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。
  - 19日 19:00～のレッスンはピラティスに変更になります。予めご了承ください
  - 21日 12:30～のレッスンはトレーニングに変更になります。予めご了承ください
  - 27日 10:30～のレッスンはピラティスに変更になります。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に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。