

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.3

	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		エアリアルヨガ (初級) Fumi		*エアリアルピラティス (中級) Shinji/Yuri		エアリアルヨガ (初級) Fumi		エアリアルヨガ (初級) Fumi	リフォーマー (中級) Masa		リフォーマー(初級) Kenshi 10:40～11:25	*ピラティス (初級) Suzuka/Narumi	*リフォーマー(初級) Jumpei/Fumi 10:40～11:25	エアリアルヨガ (中級) Narumi	
11:30～12:15	リフォーマー (初級) Fumi			*トレーニング (初級) Shinji/Yuri	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 11:40～12:25	*エアリアルヨガ (初級) Narumi/Fumi	リフォーマー (初級) Narumi		
12:30～13:15		トレーニング (初級) Jumpei	リフォーマー (初級) Masato			ピラティス (初級) Fumi		エアリアルヨガ (初級) Fumi			ピラティス (初級) Masa	*リフォーマー (初級) Fumi/Kenshi	ピラティス(初級) Kenshi 12:40～13:25	*リフォーマー(中級) Jumpei/Fumi 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Narumi
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) Jumpei		トレーニング (初級) Fumi	リフォーマー (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		リフォーマー (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		
18:00～18:45		トレーニング (初級) Yuri		トレーニング (初級) Yuri		ピラティス (初級) Masato		ピラティス (初級) Kai			エアリアルヨガ (初級) Yuri	パーソナル  営業時間  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、 遠ってお知らせ致します。		月～金/10:00～22:00 土日祝/10:00～18:00 休館日/10日、20日、31日 *3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		エアリアルヨガ (初級) Yuri		エアリアルヨガ (初級) Yuri	*リフォーマー (初級) Masato/Jumpei		リフォーマー (初級) Kai			トレーニング (初級) Yuri					
20:00～20:45	リフォーマー (初級) Jumpei			トレーニング (初級) Yuri		*ピラティス (初級) Masato/Jumpei		ピラティス (初級) Kai		エアリアルヨガ (初級) Yuri					
21:00～21:45		ピラティス (初級) Jumpei		エアリアルヨガ (初級) Yuri		*トレーニング (初級) Masato/Jumpei		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あります。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。