

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.4

	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		ピラティス (初級) Kai		エアリアルヨガ (超初級) 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) Kai/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	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(中級) Kenshi 11:40～12:25	*エアリアルヨガ (初級) Narumi/Chisato	*リフォーマー(初級) Kai/Fumi 11:40～12:25	*エアリアルヨガ (初級) Narumi/Chisato
12:30～13:15		トレーニング (初級) Jumpei	リフォーマー (初級) Masato			エアリアルヨガ (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) Kenshi 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	*リフォーマー(中級) Kai/Fumi 12:40～13:25	ピラティス (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		トレーニング (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		リフォーマー (中級) Jumpei	
15:30～16:15													*ピラティス (中級) Suzuka/Jumpei		ピラティス (初級) Jumpei
18:00～18:45		*エアリアルヨガ (超初級) Yuri/Chisato		トレーニング (初級) Yuri		ピラティス (初級) Masato		エアリアルヨガ (初級) Chisato			エアリアルヨガ (超初級) Yuri/Chisato	<b>パーソナル</b>		<b>営業時間</b>	
19:00～19:45		*エアリアルヨガ (初級) Yuri/Chisato		エアリアルヨガ (初級) Yuri	リフォーマー (初級) Masato		リフォーマー (初級) Kai				エアリアルヨガ (初級) Yuri/Chisato	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 / 10日、20日、30日 *4月は緊急事態宣言期間のため 20時までの 営業になります	

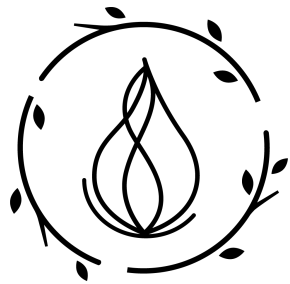
**リフォーマー** リフォーマーは、ピラティス専用のマシン「リフォーマー」を使用したトレーニングです。負荷の調整ができるため、効率よく全身を動かすことができます。マシンが身体の動きをサポートするため、安心してトレーニングをすることができます。

**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場合がございます。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とレッスンが変更します。予めご了承ください。



Pilates base  
Irori.