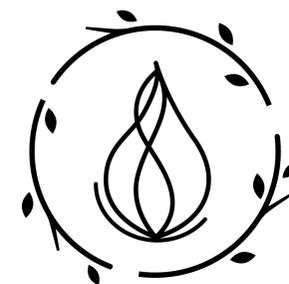


Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.6

	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) Fumi 10:40～11:25	ピラティス (初級) Narumi	リフォーマー(初級) Kenshi 10:40～11:25	トレーニング (初級) 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) Kai		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) Fumi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Kenshi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) 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) Jumpei 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Kenshi 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) Fumi		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) Fumi		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) Jumpei		ピラティス (初級) Jumpei
18:00～18:45		*エアリアルヨガ (中級) 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) Chisato	パーソナル		営業時間	
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) 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、 違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、30日	
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。
- 月曜日18:00～のレッスンはChisato先生が担当の週はエアリアルヨガ(超初級)になります。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.