

Pilates base Irori. レッスンスケジュール

2021.7

エリア	月		火		水		木		金		土		日	
	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/Chisato		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/Kenshi 10:40～11:25	ピラティス (中級) Suzuka	リフォーマー(初級) Jumpei/Kenshi/Masa 10:40～11:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato/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) 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/Kenshi 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(初級) Jumpei/Kenshi/Masa 11:40～12:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato/Fumi
12:30～13:15		トレーニング (初級) Jumpei	リフォーマー (初級) Masato			エアリアルヨガ (初級) Fumi		エアリアルヨガ (初級) Fumi/Chisato		ピラティス (初級) Masa	リフォーマー(初級) Fumi/Kenshi 12:40～13:25	エアリアルヨガ (初級) Chisato	リフォーマー(中級) Jumpei/Kenshi/Masa 12:40～13:25	ピラティス (初級) Jumpei/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) 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 (初級) 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。		月～金／10:00～21:00 土日祝／10:00～18:00 休館日／10日、20日、31日 *7月はまん延防止等重点措置期間 のため21時までの営業になります	
20:00～20:45	リフォーマー (初級) Jumpei		リフォーマー (初級) Jumpei			トレーニング (初級) Masato		ピラティス (初級) Kai	リフォーマー (初級) Masato		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。			

- 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。
- 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)



Pilates base
Irori.