

2026.3 Pilates Lesson Schedule

初級	★☆☆☆	全てのエクササイズの基本となるプログラムです。胸式呼吸や骨盤の配置を意識できるレッスンです。
中級1	★★☆☆	初級に慣れてきた方のステップアップレッスンです。上半身の安定性を意識しながら動くプログラムです。
中級2	★★☆☆	全身をバランスよく整えるプログラムです。中級1より少し難易度は上がります。
ヒップ&レッグ(ベーシック)	★★☆☆	お尻と足にアプローチするプログラム初級編です。美尻&美脚を叶えるレッスンです。
ウエスト	★★☆☆	お腹にアプローチするプログラムです。くびれを叶えるレッスンです。
マジックサークル	★★☆☆	サークルリングを使用したレッスンです。お腹、内腿、二の腕にアプローチ。押すと反発するという特徴があるリングを腕や足で挟み押すことにより左右の筋力のアンバランスや使うべき部分を正しく使えていつかを感じることができます。全身に意識が向きやすくなるためコントロール力アップも期待ができます。
ミニボール	★★☆☆	ミニボールを使用する全身のエクササイズです。ボールを使用することにより、難易度の高いエクササイズでもサポートがあるので取り組みやすいです。全身に意識が向きやすくなるためコントロール力アップも期待ができます。
スパインコレクター	★★☆☆	スパイン=背骨、コレクター=矯正、背骨を意識しながら正しい位置へと調整する道具です。体感を強化しバランスと柔軟性を得ることができます。
ヒップ&レッグ(アドバンス)	★★☆☆	お尻と足にアプローチするプログラム上級編です。美尻&美脚を叶えるレッスンです。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
9:00	NANA						SAKI
10:30	AKI	YOSHIMI	NEO	AKI		SAKI	SAKI
12:00	AKI	YOSHIMI	NEO	AKI		SAKI	SAKI
13:30	AKI	YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO	SAKI
15:00		YUKINO		YUKINO		YUKINO	NANA
16:00	NANA						
16:30							YUKINO
19:10		EMIRI	YUKINO	NANA		EMIRI	
20:40		EMIRI	YUKINO	NANA		EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
9:00	YUKINO						SAKI
10:30	YOSHIMI	YOSHIMI	NEO	AKI	YOSHIMI		SAKI
12:00	YOSHIMI	YOSHIMI	NEO	AKI	YOSHIMI		SAKI
13:30	YOSHIMI	NANA	YUKINO	YUKINO	YUKINO		SAKI
15:00	YUKINO	NANA		YUKINO	NANA		NANA
16:00							
16:30	NANA						YUKINO
19:10		EMIRI	YUKINO	NANA	AKI		
20:40		EMIRI	YUKINO	NANA	AKI		

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
9:00	YUKINO					SAKI	SAKI
10:30	AKI	YOSHIMI	NEO	YUKINO	YOSHIMI	SAKI	SAKI
12:00	AKI	YOSHIMI	NEO		YOSHIMI	SAKI	SAKI
13:30	AKI	YUKINO		YUKINO	NANA	YUKINO	SAKI
15:00		YUKINO		YUKINO	YUKINO		NANA
16:00	YUKINO					YUKINO	
16:30							NANA
19:10		EMIRI	AKI	NANA	AKI		
20:40		EMIRI	AKI	NANA	AKI		

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
9:00	NANA						SAKI
10:30	SAKI	YOSHIMI		AKI	YOSHIMI	SAKI	SAKI
12:00	SAKI	YOSHIMI		AKI	YOSHIMI	SAKI	SAKI
13:30	SAKI	NANA		YUKINO	NANA	NANA	SAKI
15:00	NANA	YUKINO		YUKINO	YUKINO	NANA	YUKINO
16:00							
16:30	YUKINO						YUKINO
19:10		EMIRI		NANA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI		NANA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
9:00	YUKINO						
10:30	SAKI	YOSHIMI	NEO				
12:00	SAKI	YOSHIMI	NEO				
13:30	SAKI	NANA	YUKINO				
15:00	YUKINO	NANA	YUKINO				
16:00							
16:30	NANA						
19:10		EMIRI	AKI				
20:40		EMIRI	AKI				

事情により変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。