

2026.4 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
9:00							AKI
10:30				MICHIKO	YOSHIMI		AKI
12:00				MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:30				YUKINO	NANA		AKI
15:00				YUKINO	NANA		NANA
16:00							
16:30							YUKINO
19:10				NANA	YUKINO		
20:40				NANA	YUKINO		

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
9:00	NANA						AKI
10:30	YUKINO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
12:00	NANA	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:30	YUKINO	NANA	YUKINO	YUKINO	NANA		AKI
15:00		NANA	YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO
16:00	NANA						
16:30							NANA
19:10		EMIRI	AKI	NANA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI	AKI	NANA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
9:00	YUKINO						AKI
10:30	NANA	YOSHIMI		MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
12:00	YUKINO	YOSHIMI		MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:30	NANA	NANA		YUKINO	NANA	YUKINO	AKI
15:00		YUKINO		YUKINO	YUKINO	YUKINO	YUKINO
16:00	YUKINO						
16:30							NANA
19:10		EMIRI		NANA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI		NANA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
9:00	NANA						AKI
10:30	NANA	YOSHIMI	NEO	MICHIKO		NANA	AKI
12:00		YOSHIMI	NEO	MICHIKO		NANA	AKI
13:30	NANA	YUKINO	NANA	YUKINO		YUKINO	AKI
15:00		YUKINO	NANA	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
	26	27	28	29	30		
9:00	NANA			MICHIKO			
10:30	YUKINO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		
12:00	NANA	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		
13:30	YUKINO	YUKINO	NANA	NANA	YUKINO		
15:00		YUKINO		YUKINO	YUKINO		
16:00	NANA						
16:30				NANA			
19:10		EMIRI	NANA		AKI		
20:40		EMIRI	NANA		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。