

2026.5 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しする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ずることができます。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 1	土 2
9:00							AKI
10:30						NANA	AKI
12:00						NANA	AKI
13:30						YUKINO	AKI
15:00						NANA	NANA
16:00							
16:30							NANA
19:10						YUKINO	
20:40						YUKINO	

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
9:00				MICHIKO			AKI
10:30				MICHIKO	YOSHIMI		AKI
12:00				MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:30				YUKINO	NANA		AKI
15:00				NANA	YUKINO		NANA
16:00							
16:30				YUKINO			YUKINO
19:10					AKI	EMIRI	
20:40					AKI	EMIRI	

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

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
9:00	NANA						AKI
10:30	NEO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
12:00	NEO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:30	NEO	NANA	YUKINO	YUKINO	NANA	YUKINO	AKI
15:00	NANA	NANA	YUKINO	YUKINO	NANA	YUKINO	YUKINO
16:00							
16:30	YUKINO						NANA
19:10		EMIRI	RIKA	NANA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI	RIKA	NANA	AKI	EMIRI	

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

	日 31	月	火	水	木	金	土
9:00	YUKINO						
10:30	MICHIKO						
12:00	MICHIKO						
13:30	MICHIKO						
15:00	YUKINO						
16:00							
16:30	NANA						
19:10							
20:40							

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。