

2026.6 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カ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カ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
9:00							AKI
10:30			NEO	MICHIKO	YOSHIMI	NANA	AKI
12:00			NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:30			YUKINO	YUKINO	YUKINO	NANA	AKI
15:00			YUKINO	YUKINO	YUKINO	NANA	YUKINO
16:00							
16:30							YUKINO
19:10			RIKA	NANA	AKI	EMIRI	
20:40			RIKA	NANA	AKI	EMIRI	

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

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

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

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

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。