

# 2026.7 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
9:00							YUKINO
10:00							
10:30				MICHIKO	YOSHIMI		YUKINO
11:30							
12:00				MICHIKO	YOSHIMI		
13:00							YUKINO
13:30				YUKINO	YUKINO		
14:30							YUKINO
15:00				YUKINO	YUKINO		
16:00							YUKINO
16:30							
19:10				RIKA	AKI		
20:40				RIKA	AKI		

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
9:00	YUKINO						YUKINO
10:00							
10:30	MICHIKO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
11:30							
12:00	MICHIKO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:00							
13:30	MICHIKO		YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
14:30							
15:00			YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
16:00	YUKINO						
16:30							YUKINO
19:10		EMIRI	RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI	RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
9:00	RIKA						YUKINO
10:00						YUKINO	
10:30	RIKA		NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
11:30						YUKINO	
12:00			NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:00	YUKINO						
13:30			YUKINO	YUKINO			AKI
14:30	YUKINO						
15:00			YUKINO	YUKINO			AKI
16:00	YUKINO						
16:30							YUKINO
19:10			RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	
20:40			RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
9:00	YUKINO	YUKINO					YUKINO
10:00			YUKINO			YUKINO	
10:30	YUKINO	YUKINO		MICHIKO	YOSHIMI		AKI
11:30			YUKINO			YUKINO	
12:00				MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:00	YUKINO	YUKINO					
13:30				YUKINO	YUKINO		AKI
14:30	YUKINO	YUKINO					
15:00				YUKINO	YUKINO		AKI
16:00	YUKINO	YUKINO					
16:30							YUKINO
19:10				RIKA	AKI	EMIRI	
20:40				RIKA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	
9:00	YUKINO						
10:00							
10:30	RIKA	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	
11:30							
12:00	RIKA	YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		
13:00							
13:30	RIKA		YUKINO	YUKINO		YUKINO	
14:30							
15:00			YUKINO	YUKINO		YUKINO	
16:00	YUKINO						
16:30							
19:10		EMIRI	RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI	RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	

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。