

2026.8 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
9:00							1 YUKINO
9:30							
10:00							
10:30							YUKINO
11:00							
11:30							
12:00							YUKINO
12:30							
13:00							YUKINO
13:30							
14:30							YUKINO
15:00							
16:00							YUKINO
16:30							
19:10							
20:40							

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	2	3	4	5	6	7	8 YUKINO
9:30	YUKINO						
10:00					YUKINO		AKI
10:30	MICHIKO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO			
11:00					YUKINO		AKI
11:30							
12:00	MICHIKO	YOSHIMI	NEO	MICHIKO			
12:30							
13:00	MICHIKO	YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
13:30							
14:30							AKI
15:00							
16:00	YUKINO	YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO	YUKINO
16:30							
19:10		EMIRI	RIKA	RIKA		EMIRI	
20:40		EMIRI	RIKA	RIKA		EMIRI	

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

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	16	17	18	19	20	21	22 YUKINO
9:30	YUKINO						
10:00							
10:30		YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
11:00	YUKINO						
11:30		YOSHIMI	NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
12:00	YUKINO	YOSHIMI					
12:30			YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
13:00							
13:30	YUKINO	YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
14:30	YUKINO						
15:00		YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
16:00	YUKINO						YUKINO
16:30							
19:10		EMIRI	RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	
20:40		EMIRI	RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	23	24	25	26	27	28	29 YUKINO
9:30	YUKINO						
10:00		YUKINO					
10:30	RIKA		NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
11:00							
11:30		YUKINO					
12:00	RIKA		NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
12:30							
13:00	RIKA		YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
13:30							
14:30			YUKINO	YUKINO		YUKINO	AKI
15:00							
16:00	YUKINO						YUKINO
16:30							
19:10			RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	
20:40			RIKA	RIKA	AKI	EMIRI	

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	30	31					
9:30	YUKINO						
10:00							
10:30	YOSHIMI	YOSHIMI					
11:00							
11:30							
12:00	YOSHIMI	YOSHIMI					
12:30							
13:00	YOSHIMI						
13:30		MICHIKO					
14:30							
15:00		MICHIKO					
16:00	YUKINO						
16:30							
19:10		EMIRI					
20:40		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。