

2026.9 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	5
9:00						YUKINO	AKI
10:00							
10:30			NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
11:30						YUKINO	
12:00			NEO	MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:00							
13:30			YUKINO	YUKINO	YUKINO		AKI
14:30							
15:00			YUKINO	YUKINO	YUKINO		YUKINO
16:00							
16:30							YUKINO
19:10			RIKA	RIKA	AKI		
20:40			RIKA	RIKA	AKI		

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

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

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
9:00	YUKINO	YUKINO		YUKINO			AKI
10:00							
10:30	YUKINO	YUKINO		YUKINO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
11:30							
12:00					YOSHIMI		AKI
13:00	YUKINO	YUKINO		MICHIKO			
13:30					YUKINO	YUKINO	AKI
14:30	YUKINO	YUKINO		MICHIKO			
15:00					YUKINO	YUKINO	YUKINO
16:00	YUKINO	YUKINO		MICHIKO			
16:30							YUKINO
19:10					AKI	EMIRI	
20:40					AKI	EMIRI	

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