

2026.11 Pilates Lesson Schedule

ベーシック	★★★★☆	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。
アドバンス	★★★★☆	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。
ヒップ&レッグ	★★★★☆	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。
タワー	★★★★☆	タワーとスプリング、バーを活用して背骨をしなやかに整えるレッスンです。土台(キャリッジ)が固定されているため、身体の安定性を意識しやすく、姿勢改善や全身のストレッチを効率よく行えます。レッスンを通じて、下半身や体幹(コア)の筋力強化、背骨の柔軟性向上、肩の安定性の獲得を目指します。
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+	★★★★★	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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
9:00	YUKINO		NEO				AKI
10:00		YUKINO					
10:30	YOSHIMI		NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
11:30		YUKINO					
12:00	YOSHIMI		NEO	MICHIKO	YOSHIMI	YUKINO	AKI
13:00		YUKINO					
13:30	YOSHIMI		YUKINO	YUKINO			AKI
14:30							
15:00				YUKINO			YUKINO
16:00	YUKINO		YUKINO				
16:30							YUKINO
19:10				RIKA	AKI	EMIRI	
20:40				RIKA	AKI	EMIRI	

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

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

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
9:00	YUKINO	YUKINO					AKI
10:00			YUKINO			YUKINO	
10:30	YOSHIMI	YOSHIMI		MICHIKO	YOSHIMI		AKI
11:30			YUKINO			YUKINO	
12:00	YOSHIMI	YOSHIMI		MICHIKO	YOSHIMI		AKI
13:00			YUKINO			YUKINO	
13:30	YOSHIMI	YOSHIMI		YUKINO	YUKINO		AKI
14:30							
15:00				YUKINO	YUKINO		YUKINO
16:00	YUKINO	YUKINO					
16:30							YUKINO
19:10				RIKA	AKI	EMIRI	
20:40				RIKA	AKI	EMIRI	

	日 29	月 30	火	水	木	金	土
9:00	YUKINO						
10:00							
10:30	RIKA	YOSHIMI					
11:30							
12:00	RIKA	YOSHIMI					
13:00							
13:30	RIKA	YUKINO					
14:30							
15:00		YUKINO					
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。