

&style レッスンスケジュール

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:00	はじめて リフォーマー	おなかすっきり リフォーマー サーキット			リフォーマー 美尻	不定期
11:00	(minika)					(FUMIKO)
12:00	おなかすっきり リフォーマー サーキット		リフォーマー 美姿勢		不定期	(mariko)
13:00	(aki)					(FUMIKO)
14:00	リフォーマー ボディメイク	リフォーマー 美尻	はじめて リフォーマー	(藤原)	(ayaka)	(mariko)
15:00	(aki)					(FUMIKO)
16:00	リフォーマー ウエストシェイプ	(大山)	(FUMIKO)	(藤原)		
17:00	(大山)					
18:00		リフォーマー 美姿勢	おなかすっきり リフォーマー サーキット			
19:00	はじめて リフォーマー					(minika)
20:00	(大山)					
21:00						

レッスン名	強度	内 容
はじめて リフォーマー	★	初めてリフォーマーを使用する方におススメのクラス 姿勢改善を目的とするクラスです
リフォーマー ウエストシェイプ	★	おなか周りを中心に下腹部やウエスト周りをきれいに 整えくびれのあるボディを作るクラスです
リフォーマー 美尻	★	下半身のトレーニングを中心に行い、お尻の筋肉を動かす ことで、女性らしいボディラインをつくるクラス
おなかすっきり リフォーマー サーキット	★	下半身と腹筋に集中したエクササイズを交互に行います。 ゆっくり正確な動作を繰り返すことでピラティス動作のスキル を上げ、安定した姿勢と引き締まった体作りを目指します。
リフォーマー 美姿勢	★★	背筋を整えてあげることでお腹など前側の筋肉を意識 しやすくなります。肩甲骨の動き・姿勢の改善クラス
リフォーマー ボディメイク	★★★★	美尻・美脚・ウエストシェイプ・美姿勢、それぞれのポイント を合わせたMIXクラス。

