

# 26.4~ &style レッスンスケジュール

不定期  
実施

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:00						9:30~10:30 ピラティスサーキット
11:00	10:00~11:00 はじめて リフォーマー	10:00~11:00 おなかすっきり ピラティス サーキット	10:30~11:30 はじめて リフォーマー	10:30~11:30 リフォーマー 美尻	10:00~11:00 リフォーマー 美尻	ウエストシェイブ (mariko/Ryoko)
12:00	(minika)	11:30~12:30 はじめて リフォーマー	(FUMIKO)	(Mayu)	(minika)	11:00~12:00 リフォーマー ボディメイク
13:00	12:00~13:00 おなかすっきり ピラティス サーキット	(mariko)		12:00~13:00 リフォーマー 美尻		(mariko/Ryoko)
14:00	(aki)		13:00~14:00 おなかすっきり ピラティス サーキット	(Mayu)	不定期 実施	12:30~13:30 はじめて リフォーマー (mariko/Ryoko)
15:00	13:30~14:30 リフォーマー ボディメイク		(FUMIKO)	14:00~15:00 はじめて リフォーマー	14:00~15:00 はじめて リフォーマー	
16:00	(aki)	14:30~15:30 リフォーマー 美尻	14:30~15:30 リフォーマー 美姿勢	(Mayu)	(ayaka)	
17:00	15:30~16:30 リフォーマー ウエストシェイブ	(大山)	(FUMIKO)	15:30~16:30 おなかすっきり ピラティス サーキット		
18:00	(大山)			(Mayu)	16:45~17:45 おなかすっきり ピラティス サーキット	
19:00	18:30~19:30 はじめて リフォーマー				(大山)	
20:00	(大山)	19:30~20:30 リフォーマー 美姿勢	19:30~20:30 おなかすっきり ピラティス サーキット			
21:00		(minika)	(ayaka)			

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 ウエストシェイブ	★	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
NEW おなかすっきり ピラティス 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・ウエストシェイブ・美姿勢、それぞれのポイント を合わせたMIXクラス。