

	月	火	水	金	土	日
10:00						
11:00	Basic+ 10:20～11:10 HARUI	Basic+ 10:20～11:10 HARUKO	Basic+ 10:20～11:10 MIKI	Basic+ 10:20～11:10 MAHO	Basic+ 10:20～11:10 YOU	
12:00	Body Make 11:30～12:20 HARUI	Body Make 11:30～12:20 HARUKO	Conditioning 11:30～12:20 MIKI			Basic+ 11:30～12:20 YUKO.M
13:00	Basic+ 13:00～13:50 NORIKO		Basic+ 13:00～13:50 KEIKO	Basic+ 13:00～13:50 RUMI	Conditioning 13:00～13:50 MIKI	Conditioning 12:40～13:30 YUKO.M
14:00		Basic+ 13:30～14:20 AO				Basic+ 13:50～14:40 YOU
15:00	Body Make 14:10～15:00 NORIKO		Conditioning 14:10～15:00 KEIKO	Body Make 14:10～15:00 RUMI	Basic+ 14:10～15:00 MIKI	
16:00	Basic+ ベーシック 運動量 ★★☆☆☆ 筋力 ★★☆☆☆ 柔軟性 ★★☆☆☆ 初心者向けの基本プログラム。マシンピラティスが初めての方でも安心して参加できます。 柔軟性向上、姿勢改善、身体の引き締めなど、全身をバランスよくボディメイクします。 Body Make ボディメイク 運動量 ★★☆☆☆ 筋力 ★★☆☆☆ 柔軟性 ★★☆☆☆ ターゲットの部位を変えながら書くパーツの真相の筋肉にアプローチし、引き締まったウェストラインやヒップライン、美しい背中など理想的な身体作りを行います。 Conditioning コンディショニング 運動量 ★★☆☆☆ 筋力 ★☆☆☆☆ 柔軟性 ★★★★★☆ 筋肉をほぐし、骨格を調整し全身をバランスよく整えるレッスン。体幹を鍛え、バランス感覚も向上させます。 リラクセス効果も期待できます。 <td> Body Make 15:20～16:10 YUKO.Y </td> <td></td>				Body Make 15:20～16:10 YUKO.Y	
17:00						
18:00			Basic+ 18:00～18:50 AI			
19:00	Basic+ 19:00～19:50 Sachi	Basic+ 19:00～19:50 KAZ	Conditioning 19:10～20:00 AI	Body Make 19:00～19:50 MIKU		
20:00		Conditioning 20:10～21:00 KAZ			WEB予約開始は8月20日(水)～ スケジュールは登録状況により変更することがあります。	