

マシンピラティススタジオスケジュール

	月	火	水	金	土	日
10:00						
11:00	Basic+ 10:20~11:10 HARUKO	Basic+ 10:20~11:10 RUMI	Basic+ 10:20~11:10 MIHO.K	Basic+ 10:20~11:10 YUKARI	Conditioning 10:20~11:10 JUNKO	Basic+ 10:20~11:10 NORIKO
12:00	Body Make 11:30~12:20 HARUKO		Conditioning 11:30~12:20 MIHO.K	Body Make 11:30~12:20 RIKAKO	Body Make 11:20~12:10 JUNKO	Body Make 11:30~12:20 NORIKO
13:00	Body Make 12:40~13:30 Marina	Basic+ 13:00~13:50 YOU	Basic+ 13:10~14:00 RIKAKO	Body Make 12:30~13:20 RIKAKO	Basic+ 12:20~13:10 Sachi	Basic+ 12:30~13:20 Miho.I
14:00				Basic+ 13:40~14:30 JUNKO	Body Make 13:20~14:10 Sachi	Body Make 13:40~14:30 Miho.I
15:00						Basic+ 14:50~15:40 KANAKO
16:00	Basic+ ベーシック	Body Make ボディメイク	Conditioning コンディショニング		Basic+ 15:30~16:20 MIKI	
17:00	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆	運動量 ★★★★☆☆ 筋力 ★★★★☆☆ 柔軟性 ★★★★☆☆	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。	ターゲットの部位を変えながら各パートの深層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。	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。 リラックス効果も期待できます。
18:00						
19:00	Basic+ 19:00~19:50 KEIKO	Basic+ 19:00~19:50 MIKI	Basic+ 19:00~19:50 SATO	Basic+ 19:00~19:50 YUKO		
20:00	Body Make 20:10~21:00 KEIKO	Body Make 20:10~21:00 MIKI		Body Make 20:10~21:00 YUKO		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。