

# Pilates Mirror 吉祥寺 2022年10月~12月

※水曜日は休館日でございます。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	7:30-8:00 Stretch feel		7:30-8:00 Hip & Legs			
8:30-9:00 Basic light	8:30-9:00 Hip & Legs		8:30-9:00 Shape up Ring	8:30-9:00 Stretch feel	8:30-9:00 Back & Waist	8:30-9:00 Stretch feel
9:30-10:00 Hip & Legs	9:30-10:00 Basic		9:30-10:00 Stretch feel	9:30-10:00 Basic	9:30-10:00 Basic light	9:30-10:00 Hip & Legs
10:30-11:00 Back & Waist	10:30-11:00 Shape up Ring		10:30-11:00 Basic	10:30-11:00 Back & Waist	10:30-11:00 Basic	10:30-11:00 Back & Waist
11:30-12:00 Shape up Ring	11:30-12:00 Back & Waist		11:30-12:00 Hip & Legs	11:30-12:00 Basic light	11:30-12:00 Shape up Ring	11:30-12:00 Basic
12:30-13:00 Basic	12:30-13:00 Hip & Legs		12:30-13:00 Basic light	12:30-13:00 Stretch feel	12:30-13:00 Basic light	12:30-13:00 Hip & Legs
13:30-14:00 Hip & Legs	13:30-14:00 Basic light		13:30-14:00 Basic	13:30-14:00 Hip & Legs	13:30-14:00 Stretch feel	13:30-14:00 Shape up Ring
14:30-15:00 Stretch feel	14:30-15:00 Basic		14:30-15:00 Back & Waist	14:30-15:00 Basic light	14:30-15:00 Back & Waist	14:30-15:00 Basic
15:30-16:00 Back & Waist	15:30-16:00 Hip & Legs		15:30-16:00 Basic light	15:30-16:00 Shape Up Ring	15:30-16:00 Hip & Legs	15:30-16:00 Hip & Legs
					16:30-17:00 Shape up Ring	16:30-17:00 Back & Waist
17:30-18:00 Stretch feel	17:30-18:00 Shape up Ring		17:30-18:00 Basic	17:30-18:00 Basic	17:30-18:00 Stretch feel	17:30-18:00 Shape up Ring
18:30-19:00 Hip & Legs	18:30-19:00 Back & Waist		18:30-19:00 Shape up Ring	18:30-19:00 Hip & Legs	18:30-19:00 Basic	18:30-19:00 Stretch feel
19:30-20:00 Basic	19:30-20:00 Basic light		19:30-20:00 Back & Waist	19:30-20:00 Shape up Ring		
20:30-21:00 Shape up Ring	20:30-21:00 Basic		20:30-21:00 Stretch feel	20:30-21:00 Back & Waist		

※レッスンスケジュールは変更になることがあります。詳しくは、予約サイトをご確認ください。

強度	レッスン名	レッスン内容
★	Basic light	ピラティスの呼吸法や動作の基礎を習得するレッスン (初級👉)
★★	Basic	全身をバランスよく整え、ピラティスの基本動作が習得できるレッスン
★★	Back&Waist	美しい背中・ウエスト作りのエクササイズに特化したレッスン
★★	Hip&Legs	ヒップ・レッグラインを整え、引き締めるレッスン
NEW ★	Stretch feel	リフォーマーを使用したストレッチで、身体の伸びを感じるレッスン
NEW ★★	Shape up Ring	ピラティスリングを使用して、全身のボディメイクを楽しむレッスン

# Pilates Mirror 吉祥寺

## プライベートレッスン スケジュール 2022年10月~12月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			9:10-10:00 AI			
11:10-12:00 NAKAZI					11:10-12:00 NAKAZI	
			12:10-13:00 YU	12:10-13:00 HIROMI		
13:10-14:00 AYUMI	13:10-14:00 NAGA		13:10-14:00 AI			
16:10-17:00 AYUMI	16:10-17:00 AI		16:10-17:00 YU	16:10-17:00 NAGA		
19:10-20:00 YU					19:10-20:00 SAYAKA	

※担当インストラクターにより変更になる場合がございます。予約サイトにて状況確認ください。