

オンラインレッスンスケジュール

時間	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)
10:00 ～ 10:45	プレピラティス ★ 担当：田岡	プレファンダフローピラティス ★★ 【資格生向け】 担当：高田	股関節にフォーカスしたピラティス ★ 担当：京矢	フローピラティス ★★★ 【資格生向け】 担当：高田	呼吸を大切にするピラティス基礎 ★ 担当：片岡	ミニボールを使ったピラティス ★★ 【資格生向け】 担当：高田	マスターストレッチforダンサー ★★ 担当：高田
11:30 ～ 12:15	ゆっくりピラティス ★ 担当：片岡	クラシカルピラティス ★★★ 【資格生向け】 担当：高田	Coming soon	Coming soon	フローマスターストレッチ ★★ 担当：高田	背中を鍛えるピラティス ★★ 担当：井泉	ヒップアップピラティス ★★ 担当：井泉
12:45							「体幹って何？」
13:00 ～ 13:45	フローピラティス ★★★ 【資格生向け】 担当：高田	全身を使うピラティス★ 担当：片岡	ピラティスを立位へ繋げるトレーニング ★★★ 担当：京矢	お尻トレーニング ★★★ 担当：菅原	ピラティスを立位へつなげるトレーニング ★★★ 担当：京矢	セルフコンディショニング ★ 担当：井泉	座学セミナー【初心者向け】 ★ 担当：菅原
14:15	これから必要になってくる子供のトレーニング 座学セミナー 担当：元木	タオルを使ったピラティス ★ 担当：片岡	Coming soon	高齢者に必要なトレーニング 座学セミナー 担当：元木	胸郭&骨盤の歪みを調整するトレーニング ★★ 担当：京矢	ピラティスビギナー ★ 担当：片岡	体幹レッスン ★ 担当：菅原
15:15							
16:00 ～ 16:45	ヒップアップピラティス ★★ 担当：井泉	肩こり解消ピラティス ★ 担当：井泉	お尻ピラティス ★ 担当：片岡	ゆったりピラティス ★ 担当：片岡	クラシカルピラティス ★★★ 【資格生向け】 担当：田岡	マスターストレッチ フロー ★ 担当：田岡	流れて沢山動くピラティス ★★ 担当：田岡

「coming soon」のレッスンは決まり次第ご案内いたします。
★はレッスン強度 ★ビギナー ★★ベーシック ★★★アクティブ

