

TOMOMIピラティススタジオ 2025年8月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ジョーのオーダーピラ 11:45~12:45 シルクDEピラティスTOMO 18:15~19:15 背骨ピラティスTOMO 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:15~11:30 ピラティスサークル(TO) 11:45~12:45 肩こり改善ヨガSASA 13:00~14:00 Gボールピラティス(TOMO) 14:15~15:15	
4	5	6	7	8	9	10
	シルクサスペンション 10:30~11:45 股関節整えヨガSASA 12:00~13:00 ストレッチEX TOMO 18:30~19:30 スタンディングwithST 19:45~20:45	ストレッチポールピラTOMO 18:15~19:15 有酸素で燃焼TANE 19:30~20:30	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 Gボールピラティス(TOMO) 18:30~19:30 ジャイロキネシス広島県より 19:45~20:45	子供行事の為休講 シルクサスペンション 18:00~19:15 夏バテ解消ヨガMASAY 19:30~20:30	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 クラシカルピラTOMO 11:45~12:45 身体整えストレKAZU 13:00~14:00 リリーススティックto 14:15~15:15	
11	12	13	14	15	16	17
					シルクサスペンション 10:00~11:15	
18	19	20	21	22	23	24
	背骨ピラティスTOMO 10:30~11:30 リリースヨガSASA 12:00~13:00 ストレッチーズ(TOMO) 18:30~19:30 初級ベーシックSHIHO 19:45~20:45	チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15 骨盤底筋群TOMO 19:30~20:30	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 養成コース開催 18:30~21:00 股関節整えヨガSASA 18:30~19:30 ストレッチポールピラSHIHO 19:45~20:45	ピラティスサークル(TO) 10:30~11:30 中級基本(TOMO) 11:45~12:45 養成コース開催 18:30~21:00 GボールEX TANE 19:00~20:00	ストレッチポールピラTOMO 10:30~11:30 身体メンテナンスKUMI 11:45~13:00 養成コース開催 13:30~17:30	
25	26	27	28	29	30	31
	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチポールピラTOMO 11:45~12:45 ぽっこりお腹解消TOMO 18:30~19:30 骨盤美脚ピラshiho 19:45~20:45	ピラティスサークル(TO) 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 養成コース開催 18:30~21:00 パワーピラティスSHIHO 18:30~19:30 身体メンテナンスKUMI 19:45~21:00	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 シルクDEピラティスTOMO 11:45~12:45 養成コース開催 18:30~21:00 簡単サーキットレKAZU 19:00~20:00	チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチEX TOMO 11:45~12:45 養成コース開催 13:30~17:30	