TOMOMIピラティススタジオ 2025年9月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	シルクサスペンション 10:30~11:45 反り腰解消ヨガSASA 12:00~13:00		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15	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	ピラティスサークル(TO) 10:30~11:30 初級ベーシックTOMC 11:45~12:45 養成コース開催 13:30~16:30	
	ストレッチボールピラSHIHO 19:00~20:00	クラシカルピラTOMC 18:15~19:15 ジャイロキネシス広島県よ 19:30~20:30	Gボールピラティス(TOMO) 18:30~19:30 猫背解消ピラSHIHO 19:45~20:45	シルクDEピラティスTOMO 18:15~19:15 ポールDEリリースKAZU 19:30~20:30		
8	9	10	11	12	13	14
	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 初級ベーシックTOMC 11:45~12:45		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15		シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチボールピラTOMO 11:45~12:45 簡単!サーキットKAZU 13:00~14:00 リリーススティックto 14:15~15:15	
	シルクサスペンション 18:15~19:30 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 エンジョイボクサイTANF 19:30~20:30	ストレッチーズ(TOMO) 19:00~20:00	中級基本(TOMO) 18:15~19:15 免疫アップヨガMASAYO 19:30~20:30		
15	16	17	18	19	20	21
	ストレッチボールピラTOMO 10:30~11:30 フローヨガSASA 12:00~13:00		シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15	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	子供行事の為 休講	
	チェアピラティスTOMO 18:30~19:30 ぽっこりお腹解消TO 19:45~20:45	エアリアル&ストレッチ 18:15~19:15 GボールEX TANE 19:30~20:30	骨盤底筋群TOMO 18:30~19:30 初級ベーシックshiho 19:45~20:45	身体整えストレKAZU 19:00~20:00		
		ピラティス基本TOMO 18:15~19:15 身体メンテナンスKUMI 19:30~20:45	ストレッチEX(TOMO) 18:30~19:30 パワーピラティスSHIHO 19:45~20:45	ストレッチボールピラTOMC 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45		
22	23	24	25	26	27	28
			シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15	中級基本(TOMO) 10:30~11:30 背骨ピラティス(TOMO) 11:45~12:45	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 11:45~12:45 リリースヨガSASA 13:00~14:00 ストレッチEX(TOMO) 14:15~15:15	
29	30					
	ピラティスサークル(TO) 10:30~11:30 猫背解消ヨガSASA 12:00~13:00 スタンディングwithST 18:30~19:30 コンディショニングヨガSHIHO 19:45~20:45					