

TOMOMIピラティススタジオ 2025年12月レッスンスケジュール

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
(外部)はるか夢ピラ	シルクサスペンション 10:30～11:45 ペーシックピラTOMO 12:00～13:00 ぽっこりお腹解消ピラT 18:30～19:30	 スタンディングwithST 18:15～19:15 身体メンテナンス KUMI 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 お腹引き締めヨガSA 13:00～14:00 GボールピラティスTOMO 18:45～19:45	チェアピラティス TOMO 10:30～11:30 会員限定リフォーマー30分 11:45～12:15 ↓木村外部講師の為不在 ピラティス基礎MURA 18:15～19:15 背骨ピラティスMASAYC 19:30～20:30	会員限定リフォーマー30分 9:45～10:15 ピラティスサークル(TO 10:30～11:30 GボールピラティスTOMO 11:45～12:45 アンチエイジングEXTAN 13:00～14:00	
8	9	10	11	12	13	14
(外部)はるか夢ピラ	ピラティスサークルTO 10:30～11:30 中級基本 TOMO 11:45～12:45 ストレッチEXTOMO 18:30～19:30 背中ほぐしピラSHIHC 19:30～20:30	 シルクサスペンション 18:00～19:15 ジャイロキネシス広島県よ! 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 食後の有酸素EX KAZI 13:00～14:00 会員限定リフォーマー30分 18:00～18:30 ストレッチボールピラSHIHC 18:45～19:45	GボールピラティスTOMO 10:30～11:30 会員限定リフォーマー30分 18:45～19:15 チェアピラティスTOMO 19:30～20:30	子供行事の為休講 シルクサスペンション 13:00～14:15 身体メンテナンス KUMI 14:30～15:30	
15	16	17	18	19	20	21
(外部)はるか夢ピラ	ストレッチボールピラTOMO 10:30～11:30 肩こり猫背解消ヨガSA 12:00～13:00 会員限定リフォーマー30分 18:45～19:15 ピラティスフローTOMO 19:30～20:30	 中級基本 TOMO 18:15～19:15 GボールEXTANE 19:30～20:30	シニアピラティスK 10:00～11:00 シニアピラティスK 11:15～12:15 シルクDEピラティスTOMO 13:00～14:00 ストレッチーズTOMO 18:45～19:45	ストレッチーズTOMO 10:30～11:30 会員限定リフォーマー30分 11:45～12:15 シルクDEピラティスTOMO 18:15～19:15 今年のデトックスヨガ 19:30～20:30	会員限定リフォーマー30分 9:45～10:15 ペーシックピラTOMO 10:30～11:30 ピラティス基礎MURA 11:45～12:45 リリースーヨガSASA 13:00～14:00	
22	23	24	25	26	27	28
(外部)はるか夢ピラ	ジョーのオーダーピラTC 10:30～11:30 ストレッチEXTOMO 11:45～12:45 木村講習会の為休講 シルクサスペンション 18:15～19:30 筋膜リリース KAZU 19:45～20:45	 骨盤底筋群 TOMO 18:15～19:15 ペーシックピラMURA 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 背骨ピラティスMASAYO 13:00～14:00 会員限定リフォーマー30分 18:00～18:30 キャンドルピラSHIHC 18:45～19:45	木村講習会の為休講 会員限定リフォーマー30分 18:45～19:15 ピラティスサークル(TO 19:30～20:30	シルクサスペンション 10:15～11:30 チェアピラティス TOMO 11:45～12:45 ストレッチボールピラTOMO 13:30～14:30 会員限定リフォーマー30分 14:45～15:15	
29	30	31				