

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	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
(外部)はるか夢ピラ	シルクサスペンション 10:30~11:45 ベースックピラTOMO 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 お腹引き締めヨガSA 13:00~14:00	チアピラティス TOMO 10:30~11:30 会員限定リフォーマー30分 9:45~10:15	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ポールピラティスTOMO 11:45~12:45 アンチエイジングEXTAN 13:00~14:00		
	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	GポールピラティスTOMO 18:45~19:45	ピラティス基礎MURA 18:15~19:15 背骨ピラティスMASAYO 19:30~20:30		
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		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	GポールピラティスTOMO 10:30~11:30	子供行事の為休講	
		シルクサスペンション 18:00~19:15	会員限定リフォーマー30分 18:00~18:30	会員限定リフォーマー30分 18:45~19:15	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	
	ストレッチEXTOMO 18:30~19:30	ジャイロキネシス広島県よ 19:30~20:30	チアピラティスTOMO 19:30~20:30			
15	16	17	18	19	20	21
(外部)はるか夢ピラ	ストレッチポールピラTOMO 10:30~11:30 肩こり猫背解消ヨガSA 12:00~13:00		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 10:30~11:30 会員限定リフォーマー30分 11:45~12:15	会員限定リフォーマー30分 9:45~10:15	
	会員限定リフォーマー30分 18:45~19:15	骨盤整えピラSHIHO 18:30~19:30	中級基本 TOMO 18:15~19:15	シルクDEピラティスTOMO 18:15~19:15	ベースックピラTOMO 10:30~11:30 ピラティス基礎MURA 11:45~12:45 リリースヨガSASA 13:00~14:00	
	ピラティスフローTOMO 19:30~20:30	GポールEXTANE 19:30~20:30	ストレッチーズTOMO 18:45~19:45	今年のデトックスヨガ 19:30~20:30		
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TO 10:30~11:30 ストレッチEXTOMO 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 背骨ピラティスMASAYO 13:00~14:00	木村講習会の為休講	シルクサスペンション 10:15~11:30 チアピラティス TOMO 11:45~12:45	
木村講習会の為休講			会員限定リフォーマー30分 18:00~18:30		ストレッチポールピラTOMO 13:30~14:30	
	シルクサスペンション 18:15~19:30	骨盤底筋群 TOMO 18:15~19:15	キャンドルピラSHIHO 18:45~19:45	会員限定リフォーマー30分 18:45~19:15	会員限定リフォーマー30分 14:45~15:15	
	筋膜リリース KAZU 19:45~20:45	ベースックピラMURA 19:30~20:30	ピラティスサークル(TO 19:30~20:30			
29	30	31				