

TOMOMIピラティススタジオ 2026年4月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 会員限定リフォーマー30分 12:30~13:00 筋膜リリース KAZU 13:15~14:15 会員限定リフォーマー30分 17:45~18:15 ぽっこりお腹解消ピTOMO 18:00~19:00 GボールEX TANE 19:15~20:15 ヨガニードラMASA 19:45~20:45	チェアピラティス TOMO 10:15~11:15 会員限定リフォーマー30分 11:30~12:00 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 19:30~20:45	シルクサスペンション 10:00~11:15 ピラティスサークルTOMO 11:30~12:30 骨盤&背骨リセットMURA 12:45~13:45 会員限定リフォーマー30分 14:00~14:30	
6	7	8	9	10	11	12
	子供行事の為休講	会員限定リフォーマー30分 17:45~18:15 中級基本 SHIHO 18:30~19:30 骨盤整えピラ SHIHO 19:30~20:30 基本のピラティスMURA 19:45~20:45	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 会員限定リフォーマー30分 12:30~13:00 シルクDEピラティス LIVEジャイロキネシス 18:00~19:00 脂肪燃焼系 KAZU 19:15~19:00	会員限定リフォーマー30分 10:00~10:30 ジョーのオーダーピラ 10:45~11:45 ストレッチポールピラTOMO 18:45~19:45 会員限定リフォーマー30分 20:00~20:30	会員限定リフォーマー30分 9:45~10:15 ストレッチEXTOMO 10:30~11:30 チェアピラティス TOMO 11:45~12:45 肩こり猫背解消ヨガs 13:00~14:00	
13	14	15	16	17	18	19
	ピラティスサークルTO 10:15~11:15 シルクDEピラティス 11:30~12:30 会員限定リフォーマー30分 17:45~18:15 チェアピラティス TOMO 18:45~19:45 会員限定リフォーマー30分 20:00~20:30	背骨ピラティスマSAYO 18:30~19:30 身体メンテナンス KUMI 19:45~20:45	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 会員限定リフォーマー30分 12:30~13:00 お腹引き締めヨガSA 13:15~14:15 ストレッチーズTOMO 18:00~19:00 ピラティスフロー-SHIHO 19:15~20:15	シルクサスペンション 10:00~11:15 会員限定リフォーマー30分 11:30~12:00 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 10:00~11:15 ストレッチポールピラTOMO 11:30~12:30 美姿勢ピラティスマSA 12:45~13:45 会員限定リフォーマー30分 14:00~14:30	
20	21	22	23	24	25	26
	ストレッチーズTOMO 10:15~11:15 会員限定リフォーマー30分 11:30~12:00 会員限定リフォーマー30分 17:45~18:15 会員限定リフォーマー30分 18:45~19:15 ストレッチEXTOMO 19:30~20:30	骨盤&背骨リセットMURA 18:30~19:30 ストレッチポールピラSHIHO 19:45~20:45	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 シルクサスペンション 18:00~19:15 リフレッシュヨガMASA 19:30~20:30	会員限定リフォーマー30分 10:00~10:30 中級基本 TOMO 10:45~11:45 スタンディングPwithST 18:45~19:45 会員限定リフォーマー30分 20:00~20:30	会員限定リフォーマー30分 9:45~10:15 GボールピラティスTOMO 10:30~11:30 ベーシックピラTOMO 11:45~12:45 身体メンテナンス KUMI 13:00~14:15	
27	28	29	30			
	ストレッチポールピラTOMO 10:15~11:15 ストレッチEXTOMO 11:30~12:30 基本のピラティスTOMO 18:45~19:45 会員限定リフォーマー30分 20:00~20:30	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 会員限定リフォーマー30分 12:30~13:00 リリースヨガSASA 13:15~14:15 GボールピラティスTOMO 18:00~19:00 筋膜リリース KAZU 19:15~20:15				