

TOMOMIピラティススタジオ 2021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
			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) 10:30~11:30 ピギナー基本(TOMO) 12:00~13:00	シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチボールPT(TOMO) 11:45~12:45 フローヨガ(SASA) 13:00~14:00 ストレッチーズ(YOU) 14:15~15:15	
		中級基本(TOMO) 18:45~19:45 シルクサスペンション 20:00~21:15	美脚ピラティス(YOU) 18:15~19:15 身体メンテナンス(KUMI) 19:30~20:45	チェアピラティス(TOMO) 19:00~20:00		
6	7	8	9	10	11	12
チェアピラティス レコーディング 10時配信 24時間見放題!	初級ベーシックフローTOMO 10:30~11:30 リリースーヨガ(SASA) 12:00~13:00 ストレッチボールPT(TOMO) 18:15~19:15 青竹踏exercise(東海) 19:30~20:30	リリーススティック(T) 18:30~19:45 キャンドルピラ(TOMO) 20:00~21:00	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 ジャイロキネシス(YOKO) 18:15~19:15 ピギナー基本(YOU) 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:30~11:45 スタンディングピラティスWST 12:00~13:00 ハタヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00	ストレッチEX(TOMO) 10:30~11:30 エンジョイボクササイズ 11:45~12:45 身体メンテナンス(KUMI) 13:00~14:15 シルクサスペンション 14:30~15:45	
13	14	15	16	17	18	19
中級基本 レコーディング 10時配信 24時間見放題!	ストレッチボールPT(YOU) 10:30~11:30 チェアピラティス(TOMO) 12:00~13:00 Gボールピラティス(TOMO) 18:15~19:15 ストレッチーズ(TOMO) 19:30~20:30	シルクサスペンション 18:30~19:45 身体メンテナンス(KUMI) 20:00~21:00	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 肩甲骨ピラティス(YOU) 18:15~19:15 中級フロー(TOMO) 19:30~20:30	青竹踏exercise(東海) 10:30~11:30 NEW! リリーススティック(T) 11:45~12:45 ストレッチEX(TOMO) 19:00~20:00	シルクサスペンション 10:15~11:30 スタンディングピラティスWST 11:45~12:45 リリースーヨガ(SASA) 13:00~14:00 初級ベーシックフローYOU 14:15~15:15	
20	21	22	23	24	25	26
ストレッチエクササイズ 10:00配信 24時間視聴可能!	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 肩こり改善ヨガ(笹) 12:00~13:00 ピギナー基本(TOMO) 18:15~19:15 骨盤調整ヨガ(東海) 19:30~20:30	初級ベーシックフローTOMO 18:45~19:45 YOKOの椅子トレ 20:00~21:00	シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 スタンディングピラティス 18:15~19:15 ストレッチボールPT(YOU) 19:30~20:30	シルクサスペンション 10:30~11:45 ストレッチEX(TOMO) 12:00~13:00 キャンドルヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00	NEW! リリーススティック(T) 10:15~11:30 GボールEX(TANE) 11:45~12:45 チェアピラティス(YOU) 13:00~14:00 シルクサスペンション 14:15~15:30	
27	28	29	30	31		
ストレッチボールピラ ティス 10:00配信 24時間視聴可能!	ピギナー基本(YOU) 10:30~11:30 身体メンテナンス(TOMO) 11:45~13:00 ストレッチーズ(TOMO) 18:15~19:15 シルクサスペンション 18:30~19:45					
			12月29日~1月4日まで お正月休みとなります。			