

TOMOMIピラティススタジオ 2022年1月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土 1	日 2
3	4	5	6	7	8	9
			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 10:30~11:45 スタンディングピラティスWST 12:00~13:00	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	
		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	ストレッチポールPT(TOMO) 18:15~19:15 ビギナー基本(YOU) 19:30~20:30	ハタヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00		
10	11	12	13	14	15	16
中級基本 レコーディング 10時配信 24時間見放題！	ストレッチポールPT(YOU) 10:30~11:30 NEW! リリーススティック(T) 11:45~13:00 チェアピラティス(TOMO) 18:15~19:15 青竹踏exercise(東海) 19:30~20:30	中級フロー(TOMO) 18:45~19:45 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 ストレッチーズ(YOU) 18:15~19:15 シルクサスペンション 19:30~20:45	青竹踏exercise(東海) 10:30~11:30 Gボールピラティス(TOMO) 19:00~20:00	シルクサスペンション 10:15~11:30 ビギナー基本(TOMO) 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	
17	18	19	20	21	22	23
ストレッチエクササイズ 10:00配信 24時間視聴可能！	シルクサスペンション 10:30~11:45 肩こり改善ヨガ(笹) 12:00~13:00 ビギナー基本(TOMO) 18:15~19:15 ジャイロキネシス(YOKO) 19:30~20:30	シルクサスペンション 18:30~19:45 スタンディングピラティスWST 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 初級ベーシックフロー-TOMO 18:15~19:15 ストレッチポールPT(YOU) 19:30~20:30	チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30 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 ストレッチーズ(YOU) 13:00~14:00 シルクサスペンション 14:15~15:30	
24	25	26	27	28	29	30
ストレッチポールピラ ティス 10:00配信 24時間視聴可能！	ビギナー基本(YOU) 10:30~11:30 身体メンテナンス(TOMO) 11:45~13:00 シルクサスペンション 18:00~19:15 骨盤調整ヨガ(東海) 19:30~20:30	身体メンテナンス(KUMI) 18:45~19:45 中級基本(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 ストレッチEX(TOMO) 18:15~19:15 簡単サーキットレ(KAZU) 19:30~20:30	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 19:00~20:00	シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチポールPT(TOMO) 11:45~12:45 フローヨガ(SASA) 13:00~14:00 チェアピラティス(YOU) 14:15~15:15	