

TOMOMIピラティススタジオ 2021年7月レッスンスケジュール

			木 1	金 2	土 3	日 4
			シニアピラティス 10:00~11:00 シニアピラティス 11:15~12:15 スパインピラティス(YOU) 18:15~19:15 キャンドルピラ(TOMO) 19:30~20:30	ストレッチーズ(TOMO) 10:30~11:30 NEW! リリーススティック(T) 11:45~13:00 NEW!ハタヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00	ストレッチEX(TOMO) 10:30~11:30 初級ベーシックフロー-SHIHO 11:45~12:45 シルクサスペンション 13:00~14:15 エキサイティングステップ! 14:30~15:30 シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45 リリースヨガ(笹) 13:00~14:00 肩甲骨ピラティス(YOU) 14:15~15:15	
5	6	7	8	9	10	11
骨盤調整ヨガ レコーディング 10時配信 24時間見放題!	美脚ピラティス(YOU) 10:30~11:30 シルクサスペンション 11:45~13:00 スタンディングPT (TOMO) 18:15~19:15 YOKOの椅子トレ(YOKO) 19:30~20:30	身体メンテナンス(KUMI) 18:30~19:45 Gボールピラティス(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 シルクサスペンション 18:00~19:15 ビギナー基本(SHIHO) 19:30~20:30	チェアピラティス(TOMO) 10:30~11:30 初級ベーシックフロー-TOMO 19:00~20:00	シルクサスペンション 10:15~11:30 ストレッチーズ(TOMO) 11:45~12:45 リリースヨガ(笹) 13:00~14:00 肩甲骨ピラティス(YOU) 14:15~15:15 初級ベーシックフロー-TOMO 19:00~20:00	
12	13	14	15	16	17	18
美脚ピラティス 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 ストレッチEX(TOMO) 18:15~19:15 青竹踏exercise(東) 19:30~20:30	中級基本(TOMO) 18:45~19:45 ストレッチボールPT(SHIHO) 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	初級ベーシックフロー-TOMO 10:30~11:30 身体メンテナンス(TOMO) 11:45~13:00 キャンドルヨガ(YOSHIMI) 19:00~20:00	中級フロー(TOMO) 10:30~11:30 GボールEX(TANE) 11:45~12:45 ビギナー基本(YOU) 13:00~14:00 シルクサスペンション 14:15~15:30	
19	20	21	22	23	24	25
ストレッチーズ 10:00配信 24時間視聴可能!	Gボールピラティス(TOMO) 10:30~11:30 スパインピラティス(YOU) 12:00~13:00 シルクサスペンション 18:00~19:15 チェアピラティス(TOMO) 19:30~20:30	ビギナー基本(TOMO) 18:45~19:45 エキサイティングステップ! 20:00~21:00	シルクサスペンション 10:30~11:45 NEW! リリーススティック(T) 18:00~19:15 初級ベーシックフロー-SHIHO 19:30~20:30	ストレッチボールPT(TOMO) 10:30~19:30 ジャイロキネシスYOKO) 19:00~20:00	ストレッチエクササイズ 10:00配信 24時間視聴可能!	
26	27	28	29	30	31	
中級基本 ピラティス 10:00配信 24時間視聴可能!	ビギナー基本(TOMO) 10:30~11:30 フローヨガ(SASA) 12:00~13:00 ストレッチボールPT(TOMO) 18:15~19:15 骨盤調整ヨガ(東海) 19:30~20:30	ストレッチーズ(TOMO) 18:45~19:45 中級フロー(SHIHO) 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 スタンディングPT (TOMO) 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 Gボールピラティス(TOMO) 19:00~20:00	チェアピラティス(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	